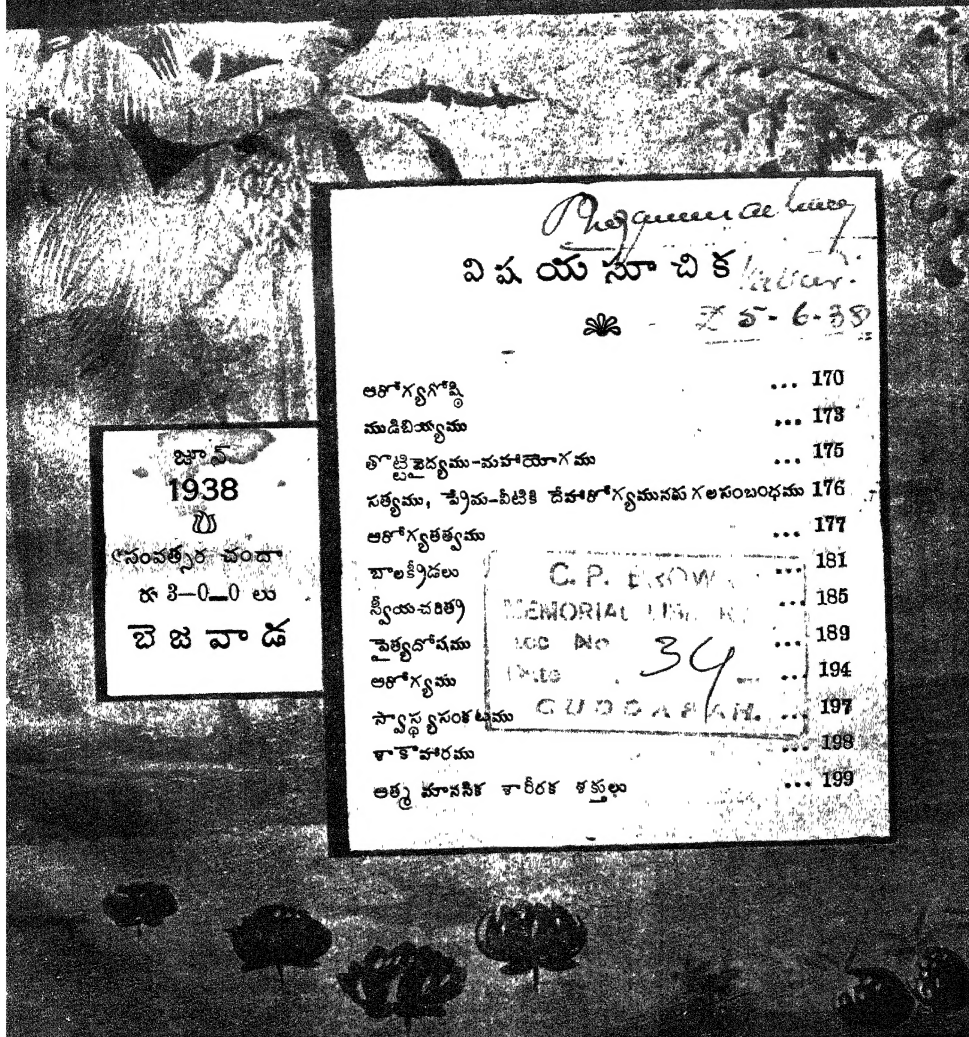




• సచిత్ర సహజ పైద్య మౌన పత్రిక



జూన్
1938
సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0 లు
బె జి వా డ

Pravritti
వి ప య నూ చి క
❀ - 25-6-38

ఆరోగ్యగోష్ఠి	... 170
మడిచివ్యూహము	... 173
తొట్టిపైద్యము-మహాయోగము	... 175
సత్యము, ప్రేమ-వీటికి దేహారోగ్యమునకు గల సంబంధము	176
ఆరోగ్యకత్వము	... 177
బాలక్రిడలు	... 181
స్వీయచరిత్ర	... 185
పైత్యదోషము	... 189
ఆరోగ్యము	... 194
స్వాస్థ్యసంరక్షణము	... 197
కాకావారము	... 198
ఆత్మ మానసిక శారీరక శక్తులు	... 199

C. P. BROWNE
MEMORIAL LIBRARY
100 No 34
1938
GUDDAHAN.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	జల	జల
	ఇతరులకు	చంహదార్లకు
కునిశితపైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్షపైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్షపైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టిపైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
సైనిక జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
దారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బునపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0
కూనెమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జలచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభాషివనము		
(కొబ్బరిగుప్పి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విపత్తుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుదాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోళ	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపకృతకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

బీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

జల జల
ఇతరులకు చంహదార్లకు

మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సారాశీపా	0 4 0	0 3 0
బేషధపైద్య మొక్కయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విపత్తుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

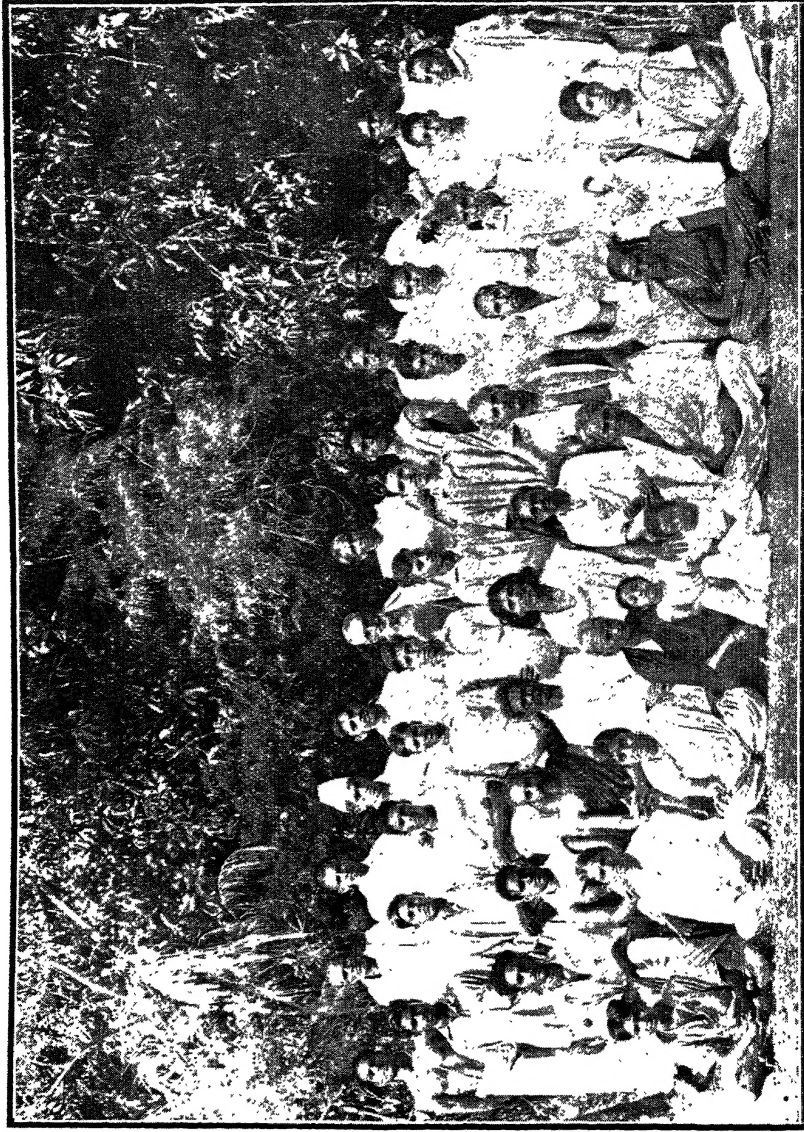
ఆరోగ్యవిషయగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సంవత్సరము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహపైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీప్తిరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సాస్థానములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జిప్సుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యాతచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 4 0

శ బి ర వా సు లు .



6వ ప్రకృతి పెద్య శిక్షాశిబిరము - బెజవాడ. మే 1938

సంవత్సరచందా
రూ 3-0-0

ప్రకృతి

విడిసంచిక
రూ 0-4-0

సహజ వైద్య మాస పత్రిక

సంపుటము 20

బెజవాడ, జూన్ 1938

సంచిక 6

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు — బెజవాడ.

౧౯౩౮ సంవత్సరం మొయి నెలలో మాచే బెజవాడలో నడుపబడిన ౬ న ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరమున ఈ క్రింద పేర్కొనబడినవారు కృతార్థులయిరి.

ప్రకృతి చికిత్సక (మొదటి సంవత్సరము)

- ౧ స్థానం పార్థసారథిగారు
- ౨ గొట్టిపాటి రామారావుగారు
- ౩ ముక్కామల రామలింగశాస్త్రిగారు
- ౪ టి. శ్రీనివాసరావుగారు

ప్రకృతి వైద్యాచార్య (రెండవ సంవత్సరము)

- ౧ గంధం సీతావతిశర్మగారు
- ౨ మేడూరు రామాచార్యులుగారు

ప్రకృతి ధర్మవేది (మూడవ సంవత్సరము)

- ౧ బి. ఆనందరావుగారు
- ౨ అడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణారావుగారు

అం. ప్ర. ధ. పరిషత్తు,
౧—౬—౩౮.

}

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య,
శ్మశానము.

[శిబిర వివరములు జూలై నెల సంచికలో ప్రచురింపబడును.]

ఆరోగ్య గోష్ఠి

స్త్రీలు - టీకాలు

కృష్ణాజిల్లా కొమరవోలు సంఘి గాంధీ ఆశ్రమమున 1938 సం॥ ఏప్రిల్ 20, 21 తేదీలలో జరిగిన కృష్ణాజిల్లా 2 వ మహిళాసభవారు చేసిన ఒక తీర్మానమును ఈ క్రిందముద్రించుచున్నాము.

18 వ తీర్మానము.

“బిడ్డలయొక్క శారీరక మానసికాభివృద్ధిలకు టీకాలు అనర్హదాయకములని అన్ని దేశముల డాక్టర్లచేతను ఆమోదించబడి, నిర్బంధము తీసివేయబడి విచ్చికము కాబడిన యీ రోజులలో మనదేశములో నిర్బంధ టీకాలచట్టము అమలులో ఉండే మనరాష్ట్రములో రెండవతూరిగూడ నిర్బంధము చేయబడి యుండగా మూడవతూరిగూడ వేయించుకొనుట అవసరమని ప్రకటించిన ఆరోగ్యశాఖ మంత్రిగారి ప్రకటనను ఈ సభవారు తీవ్రముగా ఖండించుచూ, టీకాల నిర్బంధమును తొలగించవలయునని ప్రభుత్వమువారిని యీ సభవారు గోరుచున్నారు”

బిడ్డలను గన్నతండులకు నయాగరానదియొక్క పొడవెంతో తెలుస్తుంది. గ్రీక లెంకులో ఉండే పాములు యెల్లాంటివో తెలుస్తుంది. కుందేలుకు ఎంతకొమ్మంటుందో తెలుస్తుంది. ఎలిజబెత్తు రాణియొక్క పరిపాలన యెలాంటిదో తెలుస్తుంది. ఈక్రైస్తవచేసిన పరిశోధనఫలితము తెలుస్తుంది. చైనాజపానయుద్ధములో యేరోజు యెన్ని తుపాకీరవ్వలు ఖర్చయినయో తెలుస్తుంది.

కాని టీకాలవలన తమబిడ్డ లేమవుతున్నారో చూడరు. వారు చేసే ఉద్యోగములో తీరిక



సంపాదకుడు

ఉండదు కొందరికీ, తీరినా ఆనందాన్ని తెలుసుకోదగినంత కొత్తవిషయముగాదు యింకా కొందరికీ!

టీకాలు వేసిన తరువాత ఆబిడ్డపడేపాటు తల్లికే తెలుస్తుంది. కాని యేమిచేయాలో ఆమెకు తెలియదు. ఆమెకు చదువూ సంస్కారమూ రెండూ తక్కువే అయినై. అందువల్ల టీకాలవల్ల బిడ్డలు బాధపడుతుంటేనూ, లీవరూ, పాండువూ, కరపాణి, తలమూదా, చీడా, చిడుమూ, జ్వరమూవచ్చి బాధపడుతుంటేనూ, అందులో కొందరు చచ్చిపోతూంటేనూ, ఆ పిచ్చితల్లికే యేమిచేయాలో తెలియదు. అందువల్లే టీకాలవాళ్లు ఊళ్లోకి వెళ్ళారంటే బకాసుగుణ్ణి తలచుకుంటే ఏక చక్రపురవాసులు యెంతహడలిపోయే వాళ్లని పురాణాలు చెపుతున్నాయో అంత హడలిపోతారు తల్లులు.

భార్య భర్తతో టీకాలు వేయించవద్దని చెప్పుతుంది. బతిమాలుతుంది. అయితేయేం, వాళ్లు నోటీసు ఇస్తారు, కోర్టుకులాగుతారు, జరిమానా వేస్తారు, మళ్ళీమళ్ళీ అడేవనిచేస్తారు! ఈ సంగ

తులు అతను చదివిన చదువువల్లా, అతను పొందిన సంస్కారమువల్లా దేహములో జీర్ణించి పోయినై. ఇంకోసంగతి—చేయదగినది ఉన్నదో లేదో ఆలోచించుకొనేందుకై నా అతనికి మప్పిన అభిప్రాయాలు నందుయివ్వవు.

అందువల్ల టీకాలు వేయించక తప్పక వస్తుంది. వేయిస్తారు.

ఈ టీకాలు వేయటమే లేకపోతే, టీకాలవల్ల అనేకమంది పిల్లలు మరణించకనేపోతే భారతీయుని సగటున జీవితపరిమాణము 23 ఎందుకు అవుతుంది?

మన దేశములో సూర్యకాంతిలేదా; ఉన్నదే. అన్నములేదా? ఇతర దేశాలవారు గూడా మన అన్నమే తింటున్నారే! పంజీలు సోమరిపోతులా! వ్యవసాయకులే! త్రాగిబోతులా? ఇతర దేశాలవారు త్రాగేదాంట్లో నూరోపంతైన త్రాగారే? తిండిపోతులా? భారతీయునితో సమానముగా క్లుప్తజీవనము చేయగలవారు యీ భూమండలములో యెక్కడాలేరే!

పిల్లల మరణాలను అందులోనూ కేవలము టీకాలవల్ల చనిపోయేవారి మరణాలను భారతీయ ఆయుర్దాయపు లెక్కలకు చేర్చకుండా ఉంటే భారతీయులలో 50 సంవత్సరములన్నా జీవించని నిర్భాగ్యులు యెంతమంది ఉంటారయ్యా?

ఇప్పటికన్నా స్త్రీలు తమ బాధ్యతను తాము తెలుసుకొని యుక్తకాలమున మంచి తీర్మానము చేశారు. వారిని అభినందిస్తున్నాము.

వారు చేయవలసిన పని యింకాయంకా ఉంది. తాముచేసిన తీర్మానాన్ని బాగా పప్రచారముచేయాలి.

అప్పుడు గాని యీ టీకాల నిర్బంధపుబెడద తప్పిపోదు. బిడ్డలు టీకాల బెడద లేక పోతే యెంతో మంది సుఖముగా బ్రాదికి ఉంటారు.

వేడిరోగాలు

‘ఇప్పుడు యెవరికి చూచినా వేడిరోగాలేనమ్మా పూర్వం యీరోగాలు ఉండేవిగావు. మాకోడలు పడుచుపిల్లైనా? ఏమిటో కాళ్లుతీపు అంటుంది. నీరసము అంటుంది. వైద్యుడుచూసి అది వేడి రోగమన్నాడు.’ “ఏమిరోగాలో తల్లీ నాకూతురు 14 నెలలనుంచీ టూనిక్కులు తాగుతోంది. ఏపూటతాగకపోతే ఆపూ టీరోగమ్మా” ఇలాంటి సంభాషణ యిద్దరు ముసిలివాళ్లు కలసి నప్పుడల్లా మనంఎంటూనే ఉంటాము. అయితే వాండ్లు యేమన్నా కలిపించి అంటున్నారా అంటే అదీకాదు. ఆమాటలు అక్షరాలానిజము. అయితే యింతమందికీ వేడిరోగము యెందుకు వస్తోంది? కొంతమంది దీని కంతకూ మాగాని పంట కారణమంటారు. ఇంకా కొంతమంది యింగ్లీషు చదువు యీవేడిరోగాలకు కారణమంటారు. కాఫీ, టీ వీటికన్నింటికీ కారణమంటారు యింకాకొందరు. ఇంకా యేవేవో చెప్పుతారు. వానిలో కొంత సత్యముగూడా ఉంటుంది. కాని ఒక కుండలో నీరుపోసి ఒక మూలపెట్టండి. ఒక యిత్తడికడవలో నీరుపోసి ఒకమూల పెట్టండి. 5, 6 గంటలయిన తరువాత యిత్తడికడవలో నీరు ఒక గ్లాసెడూ, మట్టికుండలో నీరు ఒక గ్లాసెడూ తీసుకునివచ్చి త్రాగండి, ఏమవుతుంది? కుండలో నీళ్లు పోసినప్పటికంటే బాగా చల్లగా ఉంటుంది. ఇత్తడికడవలో నీళ్లు పోసినప్పటికంటే కొంచెము వెచ్చగా నుంటుంది. ఇది వేసవికాలములోని ముచ్చట.

ఇదే శీతకాలములో చేస్తే?

కుండలోనీరు వెచ్చగాఉంటే, కడవలోనీరు చల్లగా ఉంటుంది. అప్పుడు కూడా కుండలో నీరు త్రాగటానికి హితవుగా ఉంటుంది. వేడిగా ఉంటుంది గనుక.

అయితే యీభేదము ఎందుకు వచ్చింది?

కుండలో అసంఖ్యాకములైన ఈ నన్నని రంధ్రాలు ఉన్నై. వేసగిలో అందులోని నీరు నన్నని బిందువులుగా కుండవెలుపలికి వస్తుంది. అప్పుడది ఆవిరిరూపము గాగాలిలో కలసిపోవును. ఆవిరియగుటకు బయటనున్న వేడిచాలదు. అందు వలన కుండలోనున్న వేడినిగూడ కొంత ఆకర్షించు కొనును. ఇది శాస్త్రవాచకాలు చదువుకున్న వారికి ఎవరికన్నా తెలిసే విషయమే.

శీతకాలములో గూడ కుండలోనున్న నీరు నన్నని రంధ్రములనుండి బయటికి వచ్చును. బయటనున్న గాలి చల్లగా నుండును. అందువలన నీరు ఆవిరి రూపమును పొంద నగత్యములేదు. బయటి చల్ల దనమును కుండలోనికి జొరనీయదు.

ఇట్లే మన దేహమునగూడ అనేక స్వేదరంధ్రము లున్నవి- చర్మము తిన్నగా పనిచేసే దేహము నుండి చెమ్మట బయటికి వచ్చేయెడల అచెమ్మ తో దేహములోనున్న దుష్టవణములు కొన్ని వెడలి పోవుటయే గాక ఆచెమ్మటగాలిలో కలసి జోవునప్పుడు దేహములో నిలువయుండి అంత రింద్రియములను కాల్చివేయు చెడువేడిమిని గూడ కొంత తనవెంట తీసుకొనిపోవును. అందు వల్లనే కష్టపడి పనిచేసుకొనే వారి దేహము బయటనే గాక లోపలగూడ చల్లగా నుండును. పనిపాటలు చేసుకొను స్త్రీపురుషుల నరములు గూడా చల్లగా నుండును గనుక వారు కాస్తకూ కూస్తకూ తగవులాడరు. వారి నరములలో పని పాటలు చేయని వారినరములలో వలె అమిత మగు వేడియుండక, ఎంత వేడియున్న చాలునో అంతేయుండును. అందువలన వారు తాము చేయవలసిన పనులనెల్ల నెమ్మదిగను, నిబ్బరము గను చేసియే తీరెదరు. పనిపాటలు చేయని వారి నరములలో వేడియుండును. వారికే యీవేడి రోగాలు వచ్చేది. వారికే యెక్కడలేని చికాకు

ఉండేది. ఏపనినీ వారు నిర్వహించి చేయలేరు వారు సంఘానికి గూడా పనికిరారు. ఏమంటే సంఘీభావమువలన సంఘము బలుస్తుంది. ఈ అధీరులు ప్రతివారితోనూ తగవులాడుతారు. ఎవరితోనూ వీరికి పొత్తుకుదురదు.

కష్టపడి పనిచేసేవాళ్ళు యెంతమందైనా కలిసి ఉండగలరు. పనిలేనివాండ్లు యిద్దరు కలిస్తే అందులో మూడు పార్టీలు పుట్టుతవి.

కనుక సుఖవడాలనంటేనూ, వేడిరోగాలు లేకుం డాఉండాలె నంటేనూ, సాంఘికముగా బాగుప డాలె నంటేనూ- మంచి తెలివి తేటలు ఉండాలె నంటేనూ ప్రతివారూ కష్టపడి పనిజేయాలె. బిడ్డలు పనిపాటలు చేయలేరు గనుక వారు ఆటలు ఆడేతీరాలె. ప్రతి బిడ్డ రోజుకు మూడు గంటలైనా ఆడుకొని తీరాలె. యువకు లును, యువతులును జీవితానికి అవసరమైన పని పాటలే చేయాలె. ధనమూ, సంఘమూ, పరువు, మర్యాదా - యివి పనిపాటలు చేయ టానికి అడ్డుగా నిలుచుంటవి కొందరికి. వారు

సూర్యనమస్కారాలు చేయవచ్చును.

దండెములూ బస్తీలు తీయవచ్చును.

తెన్నిను, ఫుట్ బాలు ఆడవచ్చును.

యోగాసనాలు వేయవచ్చును.

రోజూ చెమ్మటపోసి తీరాలె.

కేరంజోర్డు, చీట్లపేక, చదరంగమూ, టేబిలు టెన్నిను ఆడవద్దు. అవి బంటిలోను, మెదడు లోను యెక్కువ వేడిని కలిగిస్తవి. ఆయాటలే ఆడవలెనంటే—ఆడక తప్పదనుకుంటే ముందు గానే దేహపరిశోధనతో దేహమంతా చెమ్మట పోయించుకొని దేహమూ మెదడూ చల్లబడిన తరువాత ఆ యాటలను ఆడండి. లేకపోతే అవి వేడిరోగాలనే కలిగి సవి.

ముడిబియ్యం ఉపయోగించుట వలన కలుగు ఆరోగ్యము

చె|| భానుమూర్తిగారు

ముడిబియ్యమనగా! కట్ట తీరగలిగే ధాన్యము విసరగా తయారైన బియ్యము. పిచ్చుకలు ధాన్యముగింజబలిచిన, ఎట్టిబియ్యపుగింజ తయారగునో, అట్టిబియ్యము కట్టతీరగలివలన తయారగును. ఈబియ్యపుగింజపైనుండుపొరలో శరీర పోషణకు కావలసిన భాస్వరముతో కూడిన లవణములుండును. ఇదియును గాక, పేగులలో కదలిక పుట్టించి, మలమును క్రిందికి వెళ్ళగొట్టు శక్తిగల చిన్ని ఇనుక రేణువులుకూడ గలవు. మలబద్ధముతో బాధపడువారు, నన్నని సముద్రపు ఇనుకను లోపలికి బుచ్చుకొనినచో, సుఖ విరేచనమగునని కూనేమహర్షిగారి గొంధము లోనున్నది. అట్టి ఇనుక నృష్టిలోనే నిర్మాణమైన ఈ ముడిబియ్యపు పొరలోనున్నది. కాన మలబద్ధము నకు ఈ ముడిబియ్యముతో వండిన అన్నము, దివ్యోపధమని చెప్పుట లోనతిశయోక్తి ఎంత మాత్రము లేదు. ఈ బియ్యపు పొరలో, ప్రోటీను పదార్థము కూడ, శరీరమునకు కావలసినంత యుండుటచే, ఈముడిబియ్యముపయోగించువారు, పప్పుతినవలసిన యవసరములేదు. నలువది సంవత్సరములు దాటినవారు పప్పుతినినచో, ప్రోటీను పదార్థము కావలసిన దానికంటె ఎక్కువగా శరీరము లోనికిపోయి, మూత్రసంబంధమైన జబ్బులు కలుగునని డాక్టర్లు చెప్పుదురు, అట్టివారికి కావలసిన ప్రోటీను పదార్థము ఈముడి బియ్యపుపై పొరలోనున్నదిగాన, ఇట్టి బియ్యము వారికి చాల ఉపయోగము. ఈముడిబియ్యము, అన్నముగా వండు పద్ధతి వ్రాయవలసియున్నది! ఆవిరితో

వండిన అన్నము శ్రేష్ఠము రుక్మిణీకుక్కరు వగైరాలు, ఆవిరితో వండు సాధనములు. మామూలుగా వండుచో రెండుగంటలు బియ్యము స్టీల్లో నానవేసి వండినగాని, అన్నము సరిగా ఉడుకదు. గంజివార్పరాదు అనేడి సంగతి వేరుగ వ్రాయనక్కరలేదు. ఇట్లు ఆవిరి వంటసాధనము (Steam Cooker) లో వండిన అన్నములో సారమేమియు పోకుండగ, శరీరపోషణమున కుపయోగపడును. కాబట్టి ఈముడిబియ్యముఆవిరితో వండుటయే శ్రేష్ఠము.

ఈ బియ్యమును దంపుడు ముడిబియ్యము అని కూడ కొంతమంది అందురు. కాని ఆపదము ఈ బియ్యమునకు వర్తించదు. వలనన ఈబియ్యమునకు రోకలి సంబంధము ఎంతమాత్రములేదు. గాన విసురుడు బియ్యమనియు, తీరగలి బియ్యమనియు ఈ బియ్యమును వాడుట యుచితము. ఈ కట్టతీరగళ్ళతో, చిన్నపిల్లలుకూడ ధాన్యము విసరవచ్చును. నాలుగు రోజుల కొకసారి విసురుకొనినచో ఎప్పుడును బియ్యము 'తాజాగా' నుండును. నిలవబియ్యము తినవలసిన అవసరముండదు. నిలవచేసిన బియ్యము వాడుట వలన రోగములు కలుగును. అట్టి రోగములకు పాల్పడనవసరముండదు. ఈ కట్టతీరగళ్ళు ఒక్కొక్కటి మూడురూపాయిలన్నరనుండి ఆఠురూపాయిల వరకునుండును. సైజునుబట్టి ఖరీదు హెచ్చును. చింతకట్టతోకాని,తుమ్మకట్టతోగాని ఈతీరగళ్ళు చేయవచ్చును. ఎంతపాతకట్ట అయినచో అంత మంచిది. 'కక్కు' పోయినపుడెల్ల, తిరిగి వడ్రంగిచే 'కక్కు' కొట్టించుకోవచ్చును. గ్రామమున

కొక తిరగలి యున్నచో ప్రతి గ్రామములోను ఆ నమోనా చూచి కావలసిన తిరగళ్లుతయారు చేయించుకొనవచ్చును. అట్లు చేయించుకొని నచో ఖరీదు తగ్గును.

ఈ తిరగళ్లు కావలసినవారు ఈ క్రింద వ్రాసిన చోట్లకు వ్రాసి తెప్పించుకొనవచ్చును.

1. గాంధీవిద్యాలయము; ఏలూరు.
2. జిల్లాఆరోగ్యశాఖాధికారి, కాకినాడ.
3. గుంటూరుజిల్లా సాభాగ్యసంఘము, గుంటూరు.
4. బెజవాడలో హనుమంతరాయ పార్కువద్ద ఒక దుకాణములో నున్నవట. వివరములు తెలియవు.

కాకినాడలో తూర్పుగోదావరిజిల్లా విద్యా శాఖాధికారులగు డాక్టరు ఎస్. రంగస్వామిగారు ఈ తిరగళ్ళవిషయమై చాల ప్రచారముచేసి, ఆ జిల్లాలో చాలచోట్ల ఈ తిరగళ్లు తయారు చేయు కార్యనాలను పెట్టిదియున్నారు. ఈతిరగళ్ళనుగూర్చి కరవత్రిములు కూడ అచ్చు వేయించి యున్నారు. వారికి వ్రాయుచో, కావలసిన విషయములన్నియు తెలియును.

ఒక్క-విషయము మాత్రము వ్రాయమరచితిని. సోలెడు దంపుడుబియ్యం అన్నము తినువారికి, మూడు గిద్దలు ముడిబియ్యపు అన్న మేచాలును. ఈ ముడిబియ్యపు అన్నము, మృదుత్వములో దంపుడుబియ్యపు అన్నమునకు ఎంత మాత్రము తీసిపోదు. దానికంటె ఎక్కువ తియ్యగానుండును.

ది వ్యజ్ఞాన దీపిక

వ్యక్తి అభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని, ఇహపరసాధనమునకును కావలసిన ఉపాయముల బోధించు మానవప్రతిక

సం||ర చందా రు 1 మాత్రం.

మేనేజరు : దివ్యజ్ఞానదీపిక ఆఫీసు,

వసంతా ఇన్ స్టిట్యూటు - అడియారు.

విజయ

సచిత్ర హాస్యరస విజ్ఞాన మానవప్రతిక.

సం||ర చందా రు 1

మేనేజరు : విజయ, విజయనగరము.

శ్రీ యోగవ్యాయామ ప్రకృతి చికిత్సాలయము, మోర్రోట, (రేపల్లె తాలూకా)

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంజక్షన్లు, కోతలు, కౌల్పులు అవసరములేకుండ యోగవ్యాయామ ప్రకృతి చికిత్సావిధానముచే కుష్టు, బొట్టి, ఉబ్బసము, త్వయ, మూర్చలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము, మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు శారీరక, మానసిక రుగ్మతలను నివారించబడును.

వీడలకు మాత్రము ఉచితముగ చికిత్స చేయబడును, వివరములు కోరువారు 0-1-0 పోస్టల్ బిల్డ్ పంపవలెను.

తొట్టివైద్యము-మహాయోగము

R. J. అను నాయనకు మధుమేహ రోగము (Diabetes) నిమిత్తం 3 సం॥ నుండి జలచికిత్స చేయుచున్నాను. ఆతడు అనేక పర్యాయములు విశ్వాసము తప్పి యితరులు చెప్పిన మాటలు విని విధాహిపథ్యమును చేయుచు వచ్చినందున ప్రతీకారము చేయుచుండెను. వ్యాధి 4, 5 పర్యాయములు తిరుగ బెట్టినది; గాని పట్టుదలతో మరల మరల తొట్టిస్నానముల నాచరింప జేసి నందున దైవకృపవలన తిరిగి ఆరోగ్యము కలుగుచుండెడిది. ఈయనకు ఎవరో చెప్పినారని మేక కాళ్ళ సారవ గుడ్డు కూరకాయలతో మిరియాల పొడుము చేర్చి తినుచువచ్చెను. ఆరోగ్యముగా మన్నదని నూచించు నట్లు మనిషి లావు బారిపోయెను. నాకు అనుమానము కలిగి ఏమి తింటున్నావని అడిగినప్పుడు నిజము ఒప్పుకొనెను. ఇది నీకు తర్వాత అనర్థము కలిగించునని చెప్పి తిని. ఈలాగు చెప్పిన కొన్నాళ్ళకు ఆయనకు స్వాస్థ్యసంకటమువచ్చి బహు భయంకరమైన సీతికి మారిపోయెను. నాకో కబురు రాగా వెళ్ళి చూచునరికి జ్వరము తలపోటు చేత అపారముగా బాధపడుచుండెను. లోకులందరు ఆయన చచ్చిపోతాడనుకొన్నారు. ఆపదనిమిత్తం ఈ రోగికి భస్మముకూడావేసిరి. అందుచేత శరీరము కాళ్ళు పట్టుదప్పిపోయి నడుచుటకు నిలుచుటకు సాధ్యముగాకుండెను. అనేకులు ఆయనచుట్టు మూగి చూచుట తప్పవేరులేదు. ఈయనకు ఈ అపాయమైన సీతిలో తొట్టిస్నానములే శరణ్యమనియు వేరు గత్యంతరము లేదని గ్రహించి తిని. గాని చుట్టునున్న జనసమూహము జ్వరమేమిటి నీళ్ళలో కూర్చోబెట్టుట యెందుకు? ఉండిన ప్రాణముకూడా బోవడానికని మూలుగుచున్నారు.

అప్పుడు నేను సర్వేశ్వరుని ప్రార్థించి ధైర్యము వహించి యిద్దరమునుమ్యల చేతులమీద మోసు కపోయి తొట్టిలో కూర్చుండబెట్టి స్నానముల నాచరింపజేసితిని. రోగికి నిద్ర పట్టుటలేదు. జ్వరము పోటు తగ్గుటలేదు. అందుచేత నాకు నిరుత్సాహము కలిగెను. అయినను ధైర్యము పూని నా దగ్గిరనున్న అభినవ వైద్యశాస్త్రమును ప్రకృతి షతికలును చదువగా కొన్ని చికిత్సావిధానములు తెలియవచ్చెను. అప్పుడు ఉత్సాహమును ధైర్యమును కలుగగా రోగికిని దగ్గిరనున్నవా రందరకు ధైర్యముచెప్పి ప్రతిదినము ఎనినూ యిచ్చుచు లింగస్నానములు చేయించుచు వచ్చి ఒకటి రెండు ఆవిరిస్నానములు చేయించగా 7 రోజులకు జ్వరము పూర్తిగా తగ్గి తలపోటుపోయి రోగికి సుఖనిద్ర పట్టినది. ఈ 7 దినములు రోగిని చేతులమీద ఎత్తి తొట్టిలో కూర్చుండబెట్టుటవలన రోగి చాలా సలిగిపోయినాడు. అందుచేత ఒకరోజు స్నానములు మాన్పించి విశ్రాంతి గైకొననిచ్చి తిని. మరుసటిదినము మరల లింగస్నానములు వేళకు 10 నిమిషముల చొప్పున రెండు పర్యాయములు చేయించుచు రాగా మరల 7 దినములకు తనకు తానే లేచి నడువగలిగెను. ఒక్క నెలరోజులలో పరిపూర్ణారోగ్యము గలిగి R. J. గారు యథావిధిగా తన పనులు నిర్వహించుకొనుటకు శక్తివంతు డాయెను. ఈరోగి బ్రతుకుతాడని సమ్మతములేదు. ఈ సమయములో నీ అపాయము జరిగినను నేను అపారమైన నిందను భరించవలసి వచ్చును. గాని శ్రీ సర్వేశ్వరుడు మానవకళ్యాణమునకై శ్రీ కూనే మహర్షి ద్వారా ప్రపంచమునకు ప్రసాదించిన తొట్టివైద్యము ద్వారా బ్రతుకగలిగెను. అందుచేత తొట్టివైద్యము మహాయోగ మనుటలో సందేహములేదు.

—వి. జె. జోసెఫ్.

సత్యము, ప్రేమ - వీటికి దేహారో గ్యమునకు గల సంబంధము

“వాస్తవముగ మానవుడు భగవదంత సంభూతుడగుటవలన, అది అనుభవముగ తెలిసినకొలది పాపమునుండియు, వ్యాధినుండియు విముక్తియగును. అట్లే విశ్వాసము వలన వ్యాధినివారణకాగలదు సత్యము, ఆరోగ్యము, ప్రేమయుకూడ భగవత్స్వరూపమే. అంతేగాక వ్యాధినివారణ చేయగలవైద్యుడుకూడ ఆయనయే. క్రైస్తవశాస్త్రమున్ననాకెట్టి భేదాభిప్రాయములేదు. అనేక సంవత్సరములక్రిందట జోహానెస్ బర్గ్ లో “ఆశాస్త్రమును నేనంగీకరింతునుగాని, పెక్కురు క్రైస్తవ శాస్త్రుకారులయందు నాకు విశ్వాసములే”దని వెల్లడించినది.

ఒకనికి పూరక విషయము తెలిసియుండుటకును ఆ విషయమునందు పరిపూర్ణ విశ్వాసముండుటకును మిక్కిలి భేదముగలదు. ఎవనికైనను గలిగిన వ్యాధియంతయు ఆతని పాపమేయని నేను నొక్కివక్కాణింపగలను. అట్లే యొకనిదగ్గుకూడ ఆతడు ఒకపుడుచేసిన పాపఫలితమే.

నాకొకపుడు కలుగుచుండు రక్తోద్రేకమునకు నేను మితిమీరించేయుచున్న పనియే కారణము.

లోభియును క్రభువుకు క్రైస్తవ శాస్త్రమును గూర్చి మహాత్ముడు చెప్పినసంగతులు

కాని అట్టి మితిమీరి పనిచేయుటయు తొందరపడుటయు పాపమైనపుడు నేనట్టిపని యేలచేయవలెను? నాకెట్టి ఔషధవియోగము నక్కరలేకయే ఆరోగ్యముగ నుండగలనని నాకు తెలియును. కాని క్రైస్తవశాస్త్రకారులూరకశరీరవ్యాధులను, ఆరోగ్యమునుగూర్చి యెంతయెక్కువగ చెప్పినను, వాస్తవమును గ్రహింపరు. వ్యాధియే పాపఫలమని తెలిసికొనట మంచిది” యనెను. ఇంతలో లోభియక పృభువు “ఎంచేంద్రియములయొక్క కర్మఫలములే మాయయనియు అవి వదలవలెననియు, భగవంతుడే ప్రాణము, దేహశాంతి, ప్రేమ యనిగీతయే చెప్పుచున్న”దని జవాబు చెప్పెను.

అంతట “ఆవిషయమునే మరొకవిధముగ చెప్పితిని. సత్యమే భగవంతుడు. మాశాస్త్రముల ప్రకారము అంతటను విస్తరించుమున్న ఆసత్యపదార్థముకాని దేదియలేదు. ఆసత్యపదార్థమే జీవము. ఒకనాణెముయొక్క రెండువైపులవలె సత్యము, ప్రేమయు, భగవంతుడను నాణెముకు రెండువైపులవంటివి. ప్రేమద్వారా పరమావధి యగు సత్యమును తెలియవలెను”

టీకాలు వేయరాదు ఎందుకు?

టీకాలు ఆపివేసినయెడల ఒకేతూరి భారతదేశమంతయు మశూచికముతో నాశనమవుతుందని నమ్మేవారి పిచ్చినమ్మకమును యీ గ్రంథము సంపూర్ణముగా ఖండించును. టీకాలు మానిన దేశాలలో యెలా మశూచికము తగ్గిపోయిందో, ఒకసారి, రెండుసార్లు, మూడుసార్లు టీకాలు వేసే దేశాలలో ఎలా మశూచికము చావక ప్రబలిపోతున్నదో అంకెలతో రుజువుచేయబడియున్నది. మశూచికము యేమిచేస్తే రాకుండా పోతుందో గూడా యీగ్రంథమున విపులముగా వ్రాయబడినది. 60 పెద్దపేజీల గ్రంథము వెల 0-2-0 మాత్రం.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రిప్టు, బెజనాడ.

ఆరోగ్యతత్వము

(గతసంచిక తరువాయి)

ఆపాలు దాగుటచే మన రోగమునకు సహాయముగా నిట్టి పశువుయొక్క రోగములు కూడ మనకంటును. ఈ కారణములచే పాలు త్రాగదగినవి కావు. చంటిపిల్లలకు వాడవలసి వచ్చినపుడు పొదుగునుండి తీసిన వెంటనే వచ్చి యివ్వనగును. కొంచెమాలస్యమైన యడల కొంచెము పెచ్చుజేసి యివ్వవలెనేగాని మరగ గాచకూడదు. పాలను విడువలేని పెద్దలకూడ నిద్రలేపి పచ్చిపాలు బహుకొద్దిగా జీర్ణశక్తిని బిడ్డ దాగినదగును. మనదేశమున పూర్వకాలమందు గోభూమి కావలసినంత యుండెడిది. పంటభూమి తక్కువపండించుట యెరుగరు. అట్టితరుణముందు పాలను యోగ్యమైనదిగా నేవించువారు. ఆపశువులు స్వాభావిక జీవులుగాని కృత్రిమహార జీవులుగావుగాన ఆపాలవలన అంత వివరీత గుణములేవు. పక్షితులు మారెప్పుడు వానినిబట్టి మన యాహారములను మార్చినలెను గాన మన పూర్వులు వాడెడు పాలను మనము వాడనూడదని నిష్కర్షగా జెప్పనగును.

3. పెలుగు, మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి

పాలు ఆస్వాభావికములును, విడువదగిన వనియు నేర్పడగా వానిని మరికొన్ని మార్పులబొందించి, వానినుండి తీయుపెలుగు పాలకంటె జబ్బుది. భోజనమునందు అళిరు పదార్థముగ పెలుగు వాడుదురు. పాలనుకొచి తోడుపెట్టి యొకరాత్రి నిలవయించుటచే పెరుగు వచ్చును. పాలలోగలవెన్న (క్రొత్తపదార్థము) దీనిలో లేదు, గాన అంతబలములేదు. నిలవ యుండుటవల్లను, మార్పుజెందుటవల్లను జీర్ణమగుటయందు పాలకంటె తక్కువ విలువగలది. అన్ని ఘనపదార్థములను దీనినపిమ్మట పెరుగు దాగుదురు. ఈఘనపదార్థములు జీర్ణమగుటకు కావలసిన వేడిని పెలుగుతగ్గించును గాన మందకొడిగా నుండును. అగ్నిదీప్తితగ్గించి మందగినిగలుగజేయును, గానతగినంత దేహ పరిశ్రమ గలవారికి గాని పెలుగుతో కూడిన భోజనము జీర్ణముగాదు.

మజ్జిగ పెరుగుకంటె దట్టమదోషము క్రిమైనది. పాల నుండి వచ్చునదిగాన మంచిదిగాదు. జీర్ణకోశమునందలి వేడిని మందగింపజేయును, అందుచే మందగిని యేర్పడును. సమస్తరోగములయందును నవధ్యము. భోజనమందు మజ్జిగ, పెలుగు, పాలమాని పొడిగా లేచినయడల శీత దోషముచేతను, అజీర్ణముచేతను గలుగు రోగములన్నియు శమించును. పులిసినమజ్జిగ జీర్ణకారియని కొందరివలెను.

పులియుటయన శీలీంధ్రము అందు పుట్టుటగాదా! ఈశీలీంధ్రములు శరీరము నేలపాడు చేయవలెను! అప్పుడు చిలికినమజ్జిగయే పులిమజ్జిగకంటెమేలు. కొందరు కాస్త్ర వేత్తలు పరిశోధనల గావించి మజ్జిగయందు విటమిను లధికముగనుండుటచే మజ్జిగ శరీరమున కత్యంతయుపయుక్తమని చెల్పుటచే జాలమంది మజ్జిగ నెక్కువవాడనలయునని తలంచుచున్నారు. ఇది వట్టి పొరబాటు. ఆస్వాభావిక పశువు లెప్పుడును మంచిదిగావు. ఆస్వాభావికములగు సుత్యహంసములకంటెను, మధ్యముకంటెను మేలైనవిగావచ్చునుగాని స్వాభావికపదార్థములైన పండ్లకంటెను కాకాదులకంటెను మంచిదిగాదు. గాన వర్జనీయును.

వెన్న, నేయి పాలనుండి తీసినక్రొత్త. జంతుసంబంధమగు చిమురు వృక్షసంబంధములగు చిమురులైన నూనెలకంటె తక్కువ యుపయోగమైనది. పాలను దాగినపుడు యీక్రొత్త మనశరీరమునందు తగినంత జీర్ణశక్తియుండిన జీర్ణమైన గావచ్చునుగాని ప్రత్యేకముగా దీనినను భోజనమునందు వాడినను జీర్ణముకాదు. క్రొత్తపదార్థములు నోటియందును, పొట్టలోను జీర్ణముగావు. చిన్నపేగులలో గొంతజీర్ణమగును. కొంతమలుముతో పోవును. మలముతోపాని క్రొత్త చిర్మముక్కింద నుండును. దీనివలన మనుష్యునకు నిగనిగయును నూలశరీరమును వచ్చును. శరీరమునకు చలిత్తగును. క్రిందపడినపుడంత చెబ్బితగులదు, ఇంతకంటె దానియుపయోగములేదు. జీర్ణకోశమున కధికశ్రమగలుగజేయుటచే నజీర్ణమును బుట్టించును. అజీర్ణము సర్వరోగములకు మూలముగాన నేటివలన సుపయోగములేదు, దీనివలన దేహదార్ద్రము గలుగదు. మనుష్యులలో నేయి వాడువారు నూటికి ముప్పదిమందికంటెలేరు, నేయి త్రాగడువారికంటె యితరులే బలముగా నుండుట మన మెరిగినదే. నేయిత్రాగడివారి శరీరములు బలములేని గుల్లశరీరములు. ఈ నేతికోణను సంసారములు చెడుచున్నవి. ఇట్టి నిరపయోగమైన దరిద్రహేతులైన నేతికోణను పాట్లుబడి యనారోగ్యమును దెచ్చుకొనుటేల? రుచికోణకేగదా! రుచుల దేవతారాధనమానినగాని యారోగ్యము గలుగదుగాన నేయి వాడదగినదికాదు. జంత్రాహారము దిననివారు నేయి నెట్లుపయోగింపవచ్చును?

విను హిందువులు నేటికే బహు పామ్రముఖ్యతనిచ్చి సర్వ పదార్థముల సభిఘరించుటచేత నేయి పవిత్రవంతములుగ

జేయునని దలచియున్నారు. కృత్యపు లందును, నిత్యమై యిత్తికాది సర్వకర్మలందును ఆగ్నికార్యములందెల్ల నాజ్యమును హోమముజేయవలెను. భోజనపదార్థములను హోమకర్మములను నేతీతో నభిషేకించవలెనని శాసింపియున్నారు. ఆగ్నిలో వేల్చునపుడు నేతీని వాడుటకు దానియందేదో గొప్పమహిమ యుండినను భోజనమందు వాడుటకు దాని రుచియే గారణమని తలంచవచ్చును. మనుష్యుని శరీరమునందు కొవ్వు గనబడుచున్నది. దీనిని వృద్ధిపరచుటకు కొవ్వు తినవలెనని చెప్ప శాస్త్రజ్ఞుల మాటలు సమ్యకవలెననిలేదు. కాక, ఫలదులనుండి ఆయా ఆమయనములు శరీరమునకు గావలసిన కొవ్వును దయ్యచేయునేగాని, తయారై సిద్ధముగానున్న నేతి నుండియు చమరులనుండియు కొవ్వు నుపయోగించు కొనవు. ఆమయనములనవలన దయ్యచేయుబడిన కొవ్వు మన శరీరముల వుపయోగించును. చమరులలోని కొవ్వు వృథాగా మలమనందును చెమటయందును పోవునుగాన జంతుపదార్థమైన నేతిని వాడగూడదు. ఇది యింటిని నొడవనిగూడ గలజేయును. బ్రాహ్మణ యీనాము లన్నియు పోవుటకు నేయియే మొదటికారణము. నేయి త్రాగినవారికంటె త్రాగనివారే బలముగానున్నారు.

౪. చెడ్డపానీయములు

పాశ్చాత్య నాగరకా మహాత్మ్యముచే మనదేశ జనుల కలవాటై, సంసారముల గుల్లజేసి, మనుష్యుల ననారోగ్య వంతులుగ మార్చి నిత్యము చెయ్యలదయకు పాతులనుగ జేయుచున్న దానారోగ్య పానీయములలో నెల్ల కాఫీ, టీ, కోకోలు ముఖ్యములైనవి. ఇవి కృమముగ పృజలలో నూటికి బదిమందినిగఱకును దానులగ జేసికొనినవన్న నతిశయోక్తిగాదు. ఇవి కూలిజాతులలోగూడ చల్లయిన్నము, గంజి పుచ్చుకొనుటను మాన్పించి వాని సానము నాకృమించినవి. గ్రామమునకు కల్లంగడొక్కటై యుండును గాని కాఫీయంగడుల చెక్కలందును వీనిలోనికీచియి త్రాగుట యగౌరవముగ నెప్పుడడుటలేదు. అయిటోదయమునకు పూర్వము స్నానముజేసి సంధ్యాధి కృత్యముల నెఱవేర్చవలసిన బ్రాహ్మణుడి యంగడిలో నుర్రోదయతూర్పుము భుగ్గు భుగ్గున యాచిరవచ్చు యగ్ని దావకమఁడగు కాఫీని దావుచున్నాడు. దీని పృభావమున ఖల గౌరవము లడుగంటినవి. సర్వసర్వములవారును గలసి సహపంక్తి విందులారగించుచున్నారు. వేళకు భోజనములేకుండ నుండగలవా రుందురుగాని కాఫీ కడుపులో బడతండిన పిచ్చియై త్రనివారలేరు. ఇట్టి పృభావముగల

యీ పానీయముల గుణముల విచారితము. కాఫీయందు, కాఫీన్, టీయందు టీన్, కోకోయందు, కోకోన్, అను విషములన్నవి. ఈ విషములను వేరుజేసి పుచ్చుకొని నచో మనుష్యుని జంతుగలవు. కాని యీ విషములను దినమును మనము దాగెడు కాఫీ మొదలగు పానీయములనుండి కొద్దికొద్దిగ శరీరమందు పృజేయింపటచే నొక విధముగ చురుకును బుట్టించును. ఈ విషములు నరములను చురుకుగా పనిచేయుటకు పోత్త పొందుటచే నవి త్వరలో శక్తి హీనములగును. నరముల కీవిధమైన శక్తిని గలిగింపకుండనే వాటిని బాధించి చురుకు గలుగుజేయుటచే నవి శిశుకాలములోఁ జెడును. బలహీనము లగుటచేఁ గడలతవు కాని కాఫీ త్రాగిన చెంటనే మాతృము దాని బాధల కొకలేక ఓషికలేని గుర్రము కొరడాదెబ్బకు వైచి పరుగెత్తిన విధమునఁ జూతుగా పనులను జేయుచున్నవి. అట్టి బుడిగరగ్రిమువలెనే మనుష్యుని వియకాలమృత్యువువారఁ బడజేయుచున్నవి. చురుకుఁ బుట్టించు స్వభావముచే నవి కొరడావంటివని చెప్పవచ్చును. కొరడా గుర్రమున కెంతయుపయోగమో కాఫీ మొదలగు పానీయములు మనుష్యుని కంత యుపయుక్తములు. కొద్ది కాలమునకు గుర్రము తన శక్తిని గోల్పోయి కొరడాతో మోదినప్పుడు పరుగెత్తుటకు బలము లేక బుర్రవాడించును. అట్లే కాఫీ దాసులు గూడ బలహీనులై ఆకాఫీకల్ల గూడ చురుకుగఁ గాదుగదా మెల్లగానైనను పనులు చేయలేకుండురు. పాముల పుట్టిలవలె శరీరములు గుల్లలై జననత్వములు నశించి రోగపీడితులై కాఫీల పోగా మిగిలిన యాసినమ్మి వైద్యుల ముడుపుల జెల్లించి తామును తమమీద నాధారపడి యున్నవారను తమటకు తిండిలేక భూమికి భారమగుచున్నారు. ఇందనత్వమేమియు లేనట్లందరకును చెలియును. కల్లు, గంజాయి మొదలగు నిహేమస్తువులవలె నొకసారి యాదురభ్యాసమున కలవడిన మనుష్యుడు దానిని విడువజాలడు. ఈ పానీయము లతివేడిగ నున్నపుడే పుచ్చుకొన దగినవిగాన నాలుకయు, పేగులును గూడ మాడి వాటి మృదుత్వమును పోగొట్టుకొనును. మందుల వైద్యులీరోజులలో కాఫీ మాతృమిచ్చి లంఘనములఁ గట్టుచున్నారు. దీని దుర్గుణముల వారెగుగఁ యిట్లు చేయుచున్నారని చెప్పవలెను. గాన రోగమును త్వరలోఁ గుదురనిచ్చిన తమకు బూరియైన కల్లుము దొరకదని రోగమునుబెంచి రోగి తనచేతులనుండి త్వరగ దాటి పోవుండ జేయుటకే కాఫీనిచ్చుచున్నట్లుహించ వలెను. కావన్న దెలిసియుండియు గట్టి అంకుణము కట్టుటగు

బదులు పనికిమాలినదని తెలిసియుండియు కాఫీ నిష్పించుటయం దాశైవ్యుని యభిప్రాయమేమి? కాఫీనుండు పోయు కొద్దిపాఠలో దప్ప బలము నిచ్చుట కిందేమి గలదు? రోగ పదార్థమును దొలగించుటకు పోయెత్తుము చేయు జీర్ణకోశమునకు పనికిమాలిన యీ ద్రవపదార్థమును జీర్ణము చేసికొను పనిని గల్పించి దాని యుద్యమమును సాడుచేయుటచే నాల్గోజాలలోఁ గుమరు రోగమునుదురుటకు నెలవట్టును. అంకుణశైవ్యముయొక్క శ్రేష్ఠత పాశ్చాత్యుల మాడ గ్రహించియున్నారు. ఆహార వివృత తప్పనిసో నారంభ మొదలగు ఫలములనవ్వగనుగున గదా! చలి దేశములందు చడకనండి లేవలేనంత యిండ్లములను, తక్కువచర్మపు వేడితోను నుండు పాశ్చాత్యులీ యగ్నిదానకమును గోలి చురుకులవార మగుదుమని ఆభ్యాసముచేసికొని యున్నారు గాని మన దేశమున కిట్టి పానీయము లవసరములేదు సరిగదా వీసవలన నారోగ్యనాశనమగును. పెద్దవాణ్ణి దురలవాట్లవల్లఁ జెడియు వారిబిడ్డలవలనాడ నలవాటుపరుచుట విచారకరము. చుట్టగాల్పు రయ్యను తనకొమారుని చుట్టగాల్పు తెచ్చునును. అట్లే కాఫీద్రావ్యతండి బిడ్డలను దనచుట్టు గూర్చుండబెట్టుకొని సంతోషముతో దాగించును. మత కట్టుబాట్లును, ఆచారములను మంటగలపి యిట్టి దురలవాట్ల పాలుజేయు తల్లిదండ్రులు శత్రువులని జెప్పుకలెను. ప్రతీతిలవాడును తగినంత సంపాదకడగనని చెప్పుకాలము. నిరుద్యోగ బాధ వ్యాపించిన యాదినములలో సంపాదన లేకున్నను ఖర్చుబెట్టుట కలవాటుపడినవారి గతియేమగునో అలాచింతము. ఇట్టిబాధలు గలిగి రోగోత్పత్తికి బిజమైన కాఫీ మొదలగు చురుకుబట్టించు పానీయములు వర్జనీయములు.

సోడా, సారాయము, కొన్నిద్రవబిడ్డలను ఔషధప్రాయములని వాడబడుచున్నవి. సోడా జీర్ణకోశముమీద పనిచేసి అజీర్ణముగా నున్నపుడు జీర్ణముచేయుననియు, దాహ మగునపుడు పుష్కలమైన దాహము దీర్చుటయేగాక నీటియందుగల కైత్యానిదోషములు దీనియందు లేవనియు నేవింపుచున్నారు. ఇట్లు పనిజేయునో చూతము:— ఇదియును చురుకుబట్టించువదార్థమే. ఆవసరమైనదాని కంటె అధికముగా దని దానినంత జీర్ణము యునట్లు జీర్ణకోశమును బాధించు కొరదాయని చెప్పుచును. ఇట్లు దినదినమును అధికపరశ్రమజేయునట్లు నిర్బంధింపబడిన జీర్ణకోశము ఒంటెద్దుండివాని యెద్దునలె శీఘ్రకాలములో జెడును, ఒకటిరెండేండ్లకే ముగిలిచై కొట్టి

నను తోగకొరకైనను లేవలేని యెద్దునలె సోడాపానీయము చేసినను గదలలేని నీరసనీటిలోనికి జీర్ణకోశము వచ్చును. తీరని అజీర్ణవ్యాధి, మలబద్ధము గలిగి వానినుండి వచ్చు సర్వరోగములకును శరీరమును గురిజేయును. అధికముగా దిననేల! సోడాత్రాగి దానిని జీర్ణంప బ్రయత్నము చేయనేల! ఒక వేళ కత్కూర్చి చే నధికముగ దిన్నను నది పూర్తిగా నరిగి కరకర అకలియుగువరకును మరతినవన్న శరీరము బాగుపడును. కడుపునొప్పి వచ్చినయెడల ఆనుభవించుటచే బుద్ధివచ్చి పశ్చాత్తాపము గలిగి మరయొకసారి అట్టి తప్ప చేయుట మానను. ఇట్లే జీర్ణముకొనుపయోగించునవి, సారాయి, చుట్ట, తాంబూలము, గంజాయి మొదలగునవియును. ఇవిమాడ సోడాకంటె బలమైన జీర్ణకోశనాశకరములు.

సోడాను దయానజేయుటకు కంపెనీలలో నీర్మదచుచ్చువారు పాకీవాండురు. ఒకరు త్రాగినబిడ్డనే మరయొకరు నోట బెట్టుకొని త్రాగుటచే అంటవ్యాధులు వ్యాపింపక మానవు. ఈ నీసాలను గడుగుదురందుకేమో! అదియు శుభ్రముగానడునట్లు శ్రద్ధగా గడుగుటకు వారికి కాలము చాలదు. చిన్నపిల్లలకేపని నప్పగింతురు. వీరి నీసాలను నీళ్ళలోముంచి తీయుదురు. జాగ్రత్తగా బరితీంచినయెడల నీసా మరీకీవద్దనన్నని పురుగులు కంటబడును. అందుచే అసహ్యకరము. ఒకసారి మీరు పరీక్షించినయెడల తిరిగి సోడా పుచ్చుకొనుట కెవ్వరును అంగీకరింపరు. పృథాహోదకము ఆపరిశుద్ధమైనదిగా జేయబడుచున్నదనియు, గాలి మార్పులవల్లను, వివిధ స్థలములందలి నీటిని దాగినందువలన రొంప మొదలగు వ్యాధులు బుట్టుననియు సోడా యేమార్పులను లేనిదిగాన సర్వకాలములందును ఒకేరీతిగా నుండుననియు జెప్పుదురు. కొత్తనీరు, గాలి యప్పుడప్పుడు రొంపను దగ్గును గలుగజేయు మాటసత్యమే! ఈ రొంపవలన శరీరమందలి రోగపదార్థము వదలి శరీరము బాగుపడునుగాని చెడదు. రోగపదార్థము పోదగినదిగాని శరీరమం దుండగనిదికాదు. నీటి మార్పులన నీ రోగపదార్థమందు మండమేర్పడి, పొంగి నీరుగా ముట్టుపెంటును, శీష్ణముగా నోటి పెంటును పోవునుగాన లాభమేగాని నష్టములేదు. పరమాత్ముడు మనలను చంపుటకుగాను కాలముల మాయనప్పుడు నీటిని, గాలిని మార్చుటలేదు. మన యస్మాభావిక నడవడికి చేస్మాభావికములైన గాలియును నీరును మనకు విరోధులగుచున్నవిగాని మన కవి యుపకారులేయగును. పృథాహోదకము మనమెంత చెడగొట్టుచున్నను సూర్యరస్మిచే

తను, నడిచేతను, జలసరముల చేతను పరికి శుభ్రపడుటయే గాక, యితర నీటికంటెను, యీ ఆస్వాభావిక పానీయములకంటెను శుభ్ర-రెట్లు బాధకారి. పుజలందరును పూవాహారాదకమునుగోరియే దాహమును దీర్చుకొనగోరుదురుగాని, కుతాయి నీటిని నూతన నీటిని దాగనిచ్చుగింపరు. అది మూర్ఖతయని అగోగ్యశాఖవారన్నను నిజముగా మూర్ఖతగాదు. మనుజుని స్వాభావికమైన అంతరాత్మ బోధయేగాని మరయొకటిగాదు. రాజమండి)వంటి మనిసిపలు సంఘమువారు ఈ పరిస్థితుల గమనించి గోదావరి జలములోనికి మనిసిపలు కట్టలు ప్రవేశపెట్టి పుజల ఆరోగ్యమును నాశనము చేయకుండుదురా? నవనాగరి కతయొక్క ప్రభావముచే గలగుచున్న కాలికారోగముల దలచియెవను ఆరోగ్య శాఖవారు ఇట్టి పనులు జేయకుండుట శ్రేయోదాయకము.

సారాయములను దాగిగుటవలన గలగు ముప్పునుగ్రహించియే హిందువులు త్రాగుదును పంచమహాపాతకములలో నొకటిగఁ బరిగణించియున్నారు. నాగరికత వ్యాపించినకొలది, దేశీయములగు కలు సారాయముల అలభ్యములగు జేయబడి విశేషద్రవ్య సహాయమున పొందదగిన పాత్రాత్మ్య సారాయము వృద్ధిజేయబడినది. అందుకు ఫలితముగ బీదనాదలను హినులములను మునుపటివలె నంత విశేషముగా త్రాగట మానిరిగాని భాగ్యవంతులను ఆగ్రహితులను సిగ్గును విడచి త్రాగి దొరలగుచున్నారు. పరిపాలకులు అన్యమతము లగుటచే త్రాగిండు అంతిమప్రభు గాదుగాన త్రాగబోతు లిప్పుడు మహాపాతకులగు సెంచబడక నవనాగరి కార్యగణ్యులగు నల్లదొరలని యెంచబడుచున్నారు. దీనివలన ధనప్రవాహములు దేశమును విడచి విదేశములకు బారులుయ్యు, బుద్ధివంతుల ఇంట భౌర్యాధిష్టలు తిండికిలేక మాడుచున్నను దాక్షిణ్యములేక వారిత్తాగుడుకొలుకెట్లో చూచుకొను పెద్దల నేపతేర్చుడిరి. సంఘములు చెడినను కులచారముల కొరకు పాటుబడు కొద్దిమంది సనాతనులమాట లరణ్యరోదనములు. హిందూమతభర్తృములు నడుపవలెనన్న పాలనా శాసనములలో ధర్మములు జేర్చబడి మీరినవారు శిక్షింపబడవలెను గాని బోధనలన శుభ్రమును మార్పులు మానవు. దురభ్యాసములలోని దగుట మధువును దాగిగుట కలవడిన మానవులు దానిని విడువలేదు. మందులలో గలపవలనన ఆవసర మందురేమో! మందులే యక్కరలేనప్పుడు దానిని గలపవలనన యన

సరములేదు. సారాయము వేడిని బుట్టించునందురా! ఆవేడి తాటియాకు పంటనలె జల్లారి పూర్వపు నీటికంటె శరీరస్థి పాడగును జీర్ణకరమును, సుత్పాహారమునందురా! ప్రేగులను సరములను అధికముగఁ బనిచేయునట్లు బలవంతపెట్టి త్వరలో వానిని నిర్మపయోగములుగ జేయును గ న దీనిని దాగదగదు.

పరీక్షలు:-ఇవి కొన్ని ఫలరసములను కండి నీటిలో గలిపియు ఫలరసములనుండి దీయబడిన ఉప్పులను నీటజేర్చియు దయారు జేయబడి రుచి గ నుండునట్లు నియ్యగా జేయబడి చల్లదనమునిచ్చుటకు, మంచుగడ్డవంటి చల్లని పదార్థములు గలపబడిన సానీయములు, వేసవికాలమునం దివి విస్తారముగ వాడబడుచున్నవి. ఇవి తాత్కాలికముగ చల్లదనమును గలుగజేయును. ఉత్పాదకమునిచ్చును. అందుకొలు కిది వాడబడుచున్నది. ఇట్టిగుణముల తాత్కాలికములుగాని నిలకడయైనవిగావు మనమృగసమ జేసవికాలమునందంతతాపము బుట్టుటకుగల కారణమేమి! జీర్ణకోశము శక్తిలేనిదగుట చేతను, అస్వాభావికములగు పదార్థసేవవలనను, నధికభోజనమువలనను అసమగ్రజీర్ణమేర్పడి ఒకసారి తినిన పదార్థము జీర్ణమగువరకు వేచియుండక అకాలమున తిరిగి తిరిగి తినుచుండుటచే కడుపునుండియు చిన్న ప్రేగులనుండియు త్రొక్కివేయబడిన పదార్థము మలముగా శరీరమునుండి గెండ్లివేయబడక అధికకాలము పెద్ద ప్రేగులలో నిల్చుండుటచే బుర బురలాడి, పొంగి పులిసి రసాయనిక మార్పులబొందును. ఈ మార్పులవలన జనించినవేడి శరీరమందు వ్యాపించుటచే తాపముగల్గును. ఇదియే వేడియని పొరబాటుచే ననుకొనుచున్నారు. ఈవేడి తాత్కాలికముగ జల్లారుటకుగాను ఈ పరీక్షలు లుపయోగపడును. పాలపొంగు చిన్నీళ్ళు చల్లుటచే జల్లారి నట్లు వెంటనే జల్లారునుగాని పులిసినపదార్థ ముగడ్డనే యుండుటచేఁ దిరిగి వెంటనే వేడి, తాపము రాకమానవు. పూర్తిగా నీ తాపము నణచదలచినయెడల కొత్తగా పదార్థముల కడుపులోనికి పంపక, నిద్రవరకున్న పదార్థము జీర్ణమగువరకు లంఘనముండుట, లేక ఆ పదార్థము శరీరమునుండి తొలగించుట జరుగవలెనుగాని పై పరీక్షలవలన లాభములేదు. జీర్ణకోశమున కధికమైన పనిగల్గించి బలములేని జీర్ణకోశమును మరింత బలపీఠముగా జేయుటయు, జీర్ణకర్మపావీ మందాగ్నిని గలుగజేయునవి గనుకను పర్యుత్తులు పనికిరావు.

పా ల క్రి డ లు

శిష్టా దక్షిణామూర్తి శాస్త్రిగారు

8 సంవత్సరముల పిల్లలకు
వ్యక్తి సామర్థ్యమును తెలుపు ఆటలు.

18 రేయిం బగళ్ళు

A ఉపకరణము: క్యూబు. (ఘనము) 2 అంగుళముల సను చతురాకారము గల ఘనము. దీనికి మూడు ప్రక్కల నలుపురంగును, మిగత మూడుప్రక్కలందు తెలుపు రంగును వేయవలెను.

B. పటస్థలము పొడవు 30 గజములు. మధ్య రేఖవఱకు 15 గజములు వెడల్పు 15 గజములు. మధ్యరేఖకు యిరుప్రక్కల రేయిం బగళ్ళ జట్టుల బాలురు నిలచుటకు నియమితరేఖల గీయవలెను. బాలురను రెండు జట్టులగా విడదీయవలెను. ఒకజట్టుకు రేయిజట్టు నియ, రెండవజట్టుకు పగటి జట్టునియ నిర్ణయ పెట్టవలెను. ఆటస్థలములో చూపిన రేఖలపై నాయాజట్టులను నిలబెట్టవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఘనమును (cube)ను ద్యగీతమీద దొర్లించవలెను. దొర్లించబడిన ఘనముయొక్క పై భాగమునగల రంగు తెలుపైన పగటి జట్టువారును, నలుపురంగుపైబడిన రేయిజట్టువారును వారివారి గమ్యస్థానముల వైపునకు వెంటనే పరుగెత్తవలెను. ఆకాలముననే రెండవజట్టువారు వెంటనంటి ఒక్కొక్కరి నొక్కొక్కరు పట్టుకోవలెను. పట్టుబడినవారలను ఆటనుండి తొలగించవలెను. అందరు బాలురు పట్టు పడువఱకు ఒకసారి పగటిజట్టును యింకొకసారి రేయిజట్టును పరుగెత్తించుచూ పట్టించుచుండవలెను. అందరు పట్టుబడిన జట్టుకు అపజయము కలుగును. ఎంతకాలము జట్టు సపజయము పొందినది సరిగా చూచి కాలము నొక కాగితముపై వ్రాయవలెను. అందరికీ అలసట కలుగువఱకు మరల మరల నీయాట నాడించుచుండవలెను. గమ్యస్థానము చేరిన బాలుర పట్టుకొనరాదు. అటువెనుక వారివారి నియమితస్థానము చేరుచుండుటకు ఉపాధ్యాయుడు ఆజ్ఞనిచ్చుచుండవలెను.

19 సీసాల నిలబెట్టుట.

ఉపకరణములు:— 16 సీసాలు జట్టుకు 8 వంతున ఇవ్వవలెను. జట్టులముందు నియమితరేఖపై అడ్డముగా పరుండబెట్టవలెను. సీసాలకు బదులుగా ఇటుకరాళ్లు నుపయోగింపవచ్చును.

ఆటస్థలము

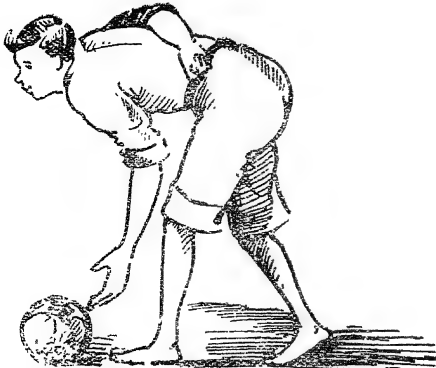
A జట్టు 1 X...02X...02X...02X...02X...02X...02...02X...0

B జట్టు 2X...02X...02X...02X...02X...02X...02...02X...0
రెండుపైగా జట్టుల నియమించవచ్చును. నియమితరేఖ వెనుకభాగమున ఒకరివెనుక నొకరుండు నట్లుగా బాలుర నిలబెట్టవలెను. పట్టుమున జూపినట్లు రెండేసి గజములదూరమున నేలపై నున్న లను చుట్టవలెను. నియమితరేఖపై పరుండబెట్టబడిన సీసాలలో ఒక్కొక్కదానినే తీసుకునివచ్చి నున్నలపై నిలబెట్టుచుండవలెను. మొదటి బాలుడు యిట్లు ఎనిమిదిసీసాల నిలబెట్టి ముగింపు

రేఖపై నిలచి, జట్టులోని రెండవ పిల్లవానిని పిలువవలెను. రెండవ పిల్లవాడు ఒక్కొక్క సీసానే నేలపై నున్నలకు వెలుపలగా పరుండబెట్టవలెను. అన్ని సీసాలను పరుండబెట్టిన తరువాత నియమితస్థానము వెలుపలనిలచిన మొదటి బాలునివెనుక నిలువవలెను. మూడవవానిని పిలువవలెను. నియమితరేఖనుండి మూడవవాడు బయలుదేరి ఒక్కొక్క సీసానే నున్నలమధ్య నిలబెట్టుచూ గమ్యస్థానముననిలచిన బాలురవెనుక నిలుచుండవలెను. నాల్గవవాడు పరుండబెట్టవలెను. మూడవవానివెనుక నిలువవలెను. 5 వ వాడు సీసాల నిలబెట్టవలెను. నాల్గవవానివెనుక నిలువవలెను. 6 వ వాడు సీసాల పరుండబెట్టవలెను. 6 వ వానివెనుక నిలువవలెను. 7 వ వాడు సీసాల నిలబెట్టుచుండవలెను. 6 వ వానివెనుక నిలువవలెను. 8 వ వాడు సీసాల పరుండబెట్టవలెను. గమ్యస్థానము చేరి చేతులెత్తి కేకవేయవలెను. ఏజట్టుననుండు ఎనిమిదవవాడు ముగిసిన ముగింపగలడో ఆజట్టునకు జయముకలుగును.

N B:— వ్యక్తిసామర్థ్యము తెలుసుకొనుటకు బాలురనందరిని నియమితస్థానమున నిలబెట్టవలెను. ప్రతివారిముందు రెండేసి గజముల దూరమం దొక నున్న నేలపైగీయవలెను. పోటీచేయు బాలుర సంఖ్యకు ఎనిమిదికెల్ల సీసాలను సంపాదించవలెను. నున్నల ప్రక్కలందు నేలపైపరుండబెట్టవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈల వేయగానే అందరు పోటీదార్లు ఏకకాలమున నియమిత రేఖను విడిచి యతివేగముగా ముందుకువచ్చి నున్నల ప్రక్కలందుంచబడిన సీసాల నొక్కొక్క దానినే చేతితో తీసి నున్నలందు నిలబెట్టుచూ, గమ్యస్థానము చేరవలెను. వెంటనే చేతులెత్తి కేకవేయవలెను. ఏ బాలుడు ముందు ముగించునో ఆ బాలునికి జయము కలుగును.

20 బంతిదొర్లింపు



ఉపకరణము: 5 నెంబరు కాలిబంతియంతయుండు గుడ్డ బంతి. చిట్టచివరకు తెన్నిను బంతులను గూడా నుపయోగింపవచ్చును. అధమపక్షము 2 జట్టులు పోటీచేయవచ్చును. గాన రెండుబంతులు విధిగానుండవలెను. ఉపాధ్యాయుడు పటమున చూపిన రీతిగా నియమిత గమ్యస్థాన రేఖలను 30 గజముల దూరమున నుడువల్లు గీయవలెను. రెండుజట్టులమధ్య 5 గజముల ఖాళీయంచవలెను. నియమితరేఖ వెనుక భాగమున రెండుజట్టులను నిలబెట్టవలెను. ఈల వేయవలెను. జట్టు మొదటి బాలుడు బంతిని దొర్లించుచూ గమ్యస్థానరేఖజేరి వెనుకకు తిరిగి నియమితరేఖ వద్దకు రావలెను. రెండవవాడు మొదటివానివలె బంతి దొర్లించుచూ ముగింపురేఖజేరి నియమిత రేఖకు చేరవలెను. ఇట్లు ఆఖరు బాలుని వరకు ఆశించవలెను. ఏజట్టుననుండే యెనిమిదవబాలు డీసని ముందు ముగించునో ఆజట్టువారికి జయము కలుగును.

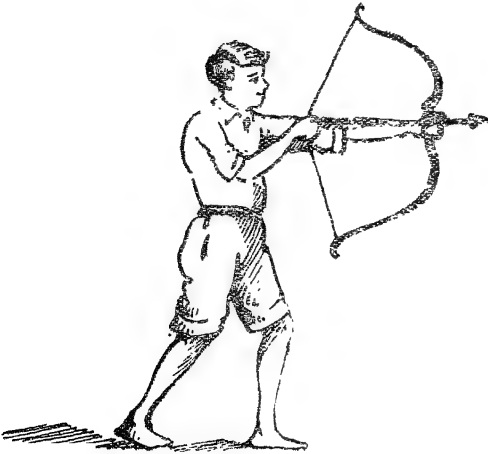
N. B. వ్యక్తిసామర్థ్యము తెలుసుకొనుటకై ప్రతిస్థితివాని కొకబంతివంతున నీయవలెను. బాలుర సంఖ్య ననుసరించి యిద్దరిద్దరిమధ్య 5 గజములునుడువల్లు బాలుర నిలబెట్టుము. వారిపాదముల

N. B. వ్యక్తిసామర్థ్యము తెలుసుకొనుటకై ప్రతిస్థితివాని కొకబంతివంతున నీయవలెను. బాలుర సంఖ్య ననుసరించి యిద్దరిద్దరిమధ్య 5 గజములునుడువల్లు బాలుర నిలబెట్టుము. వారిపాదముల

సమీపముననున్న నియమితరేఖపై బంతులనుంచునట్లు చూడవలెను. ఉపాధ్యాయుడు యీల వేయగానే బాలురందరు ఒకేసారి బంతినిదోర్లించుచూ గమ్యస్థానముచేరి వెనుకకు తిరిగి నియమితస్థానముచేరి బంతి నారేఖపైనుంచి చేతులెత్తి నిలువవలెను. ఏబాలుడు ముందుముగించి చేయినెత్తునో ఆబాలునికి జయము కలుగును.

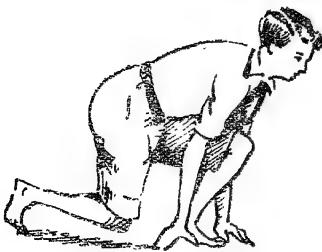
21 దేవతాసమరము

ఉపకరణములు:—పచ్చివెదురుబద్దకు రెండుదినరలను త్రొక్కుగట్టి వంచి విల్లుచేయవలెను. కొన్ని



సన్ననైన పుల్లలను అడుగుపొడుగుగల వానిని సంపాదించుచేయవలెను. బాలురకందరికి దేవతలని పేర్లుపెట్టుము. అందరిని ఒకనియమితరేఖపై నిలబెట్టుము. పుల్లలకు అంబులనిపేర్లు చెప్పము. బద్దకు కట్టిన త్రొక్కుటి అంబును సంధించి లాగునట్లు సిద్ధస్థానముననిలబెట్టుము. ఈల వేయగానే బాలురను బాణములను విడువనుచుము. ఎవరిబాణ మెంతదూరము వెళ్లినది ఉపాధ్యాయుడు కొలచి తెలుసుకొనవలెను. ఎక్కువదూరము బాణమువిడిచిన బాలునికి జయము కలుగును.

22 ఆరువది గజముల పరుగు

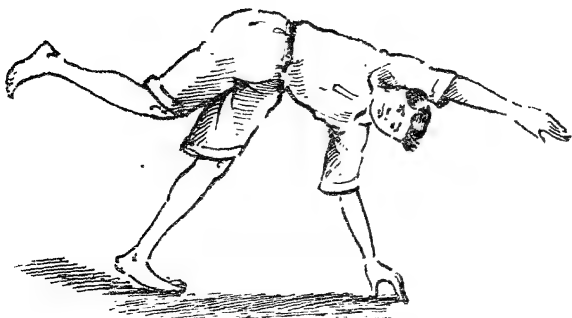


బాలుర నందఱిని ఒకరివ్రక్క నొకరు ఉండునట్లు నరుసగా నిలబెట్టుము. అథమము 10 మంది యుండవచ్చును. బాలురమధ్యకి అడుగులు ఖాళీయుండవలెను. పిల్లల పాదములవద్ద నియమితరేఖ గీయవలెను. బొమ్మయందు చూపిన రీతిగా పోటీచేయు బాలురను నియమితరేఖపై చేతులుంచి కూర్చుండబెట్టవలెను. కడికాలు వెనుకకు చాచి యుంచవలెను. ఎడమకాలు ముందుకు వంగియుండవలెను. చేతి మునివ్రేళ్లపై శరీర భార ముంచవలెను.

నియమిత రేఖనుండి గమ్యస్థానరేఖ 60 గజముల దూరమున నడ్డముగా గీయవలెను. గీతవెలుపల భాగమున న్యాయవిమర్శకులను పిల్లల సంఖ్య ననుసరించి నిలబెట్టవలెను. గమ్యస్థాన రేఖమీదుగా నొక ఊలును బట్టుకుని యిద్దరు బాలురను నిలబెట్టవలెను.

నియమిత స్థానమున నిలచిన పోటీదార్ల వెనుక ఉపాధ్యాయుడు నిలచి ఈల వేయవలెను. వెంటనే పిల్లలు గమ్యస్థానము వఱకు పరుగెత్తవలెను. ముందు గమ్యస్థానముచేరిన బాలునికి గెలుపు కలుగును. ఎగురు భాగమున నిలచిన విమర్శకులు ఎవరుముందు వచ్చినదిన్నీ, ఎవరివెనుక నెవరు వచ్చినదియు విమర్శించి న్యాయము చెప్పవలెను.

23 చక్రపు మొగ్గ

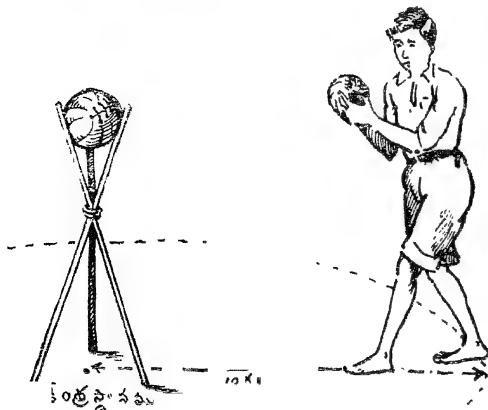


కుడికాలును నేలకు తగిలించి లేచి నిలువవలెను. ఇట్లు ప్రతికృష్టవాడును అనేక సార్లు చేయుచుండ వచ్చును. హెచ్చరికనిచ్చును. 60 గజముల దూరములో మొగ్గలు వేయుచూ ముందుగా గమ్యస్థానము చేరిన బాలునికి గెలుపుకలుగును. నియమిత కాలములో నెక్కువసార్లు మొగ్గలు వేసిన బాలునికిగూడా బహుమతుల నీయవచ్చును.

N. B. దీనినే సాంఘికపోటీ యాటగాగూడ నాడించవచ్చును.

24 మూడుకట్టలపైనున్న బంతి.

ఉపకరణములు మూడు కట్టలు ఒక్కొక్కటి 2 గజములుండవలెను. గజము త్రాడు, పెద్ద గుడ్డ బంతులు రెండు.



ఆటస్థలము:—పిల్లలసంఖ్య ననుసరించి పెద్ద వలయు మేర్పరచవలెను. బాలురమధ్య గజము ఎడముండవలెను.

పటమునచూపినరీతిగా కట్టల వైభాగము అడుగు దిగువగా త్రాటితో కట్టుము. కట్టలను మూడుప్రక్కలకు లాగి నిలబెట్టుము. కట్టల వైభాగమున గుడ్డబంతి నుంచుము. వలయును నిలచిన బాలురచే వరుససంఖ్యల చెప్పించుము. రెండవబంతిని వరుసలో నిలబడిన మొదటివానికిమ్ము. ఈలవేయుము. వెంటనే కట్టలవైపునున్న బంతిని క్రిందికి వడునట్లు పిల్ల వాని చేతిబంతితో కొట్టు

చునుము. గురితప్పిన వెంటనే రెండవబాలునిచేతి కా బంతినిమ్ము. క్రిందకట్టలుపడగానే ఉపాధ్యాయుడు కట్టలనెత్తి నిలబెట్టవలెను. బంతిని దానిపై పెట్టవలెను. బాలునిచే మరల కొట్టించుట కీయవలెను. కొట్టినపుడెల్ల బాలునికి సాయమునీయవలెను. ఎక్కువసాయములు సంపాదించిన బాలునికి గెలుపు కలుగును. 30 నిమిషములకాలము ఆడించిన చాలును.

ఆ “పలావు” మాక్షత్రియ సంఘములో తిని చూచి యెరుంగనివా రెందరో యిప్పటికిని గలరు. అదియందరికి నందర్భమగుట దుస్తరము. దానినిగూడ మేము తినియుంటిమి. అది తయారు జేసుకొని తినుట మాక్షత్రియులలో చాల గొప్పగా నెన్నబడును. ఇక మాసంఘీయు లెవ్వరును చేయని పరమ సీచవు పనినిగూడ మేము చేసిచూచితిమి. అదియేమనఁగా మాంస విసర్జన సమయములో పరీక్షకొఱకై చావిడాలు, కట్టిపరిగెలు, గాజురొయ్యిలు, తెల్లపీతలు, మెత్తళ్ళూ, మట్టిడనలు, చేతిపరిగెలు, కోడి గుడ్డు మున్నగు వానిని కాల్చుకొని పృత్యేక ముగా చప్పిడివి తిని చూచుటయే! మే మైనను పూర్వపు దురలవాటును బట్టి పట్టుదలకు మ్రింగితిమి గాని లేనిచో నొక్క గుటకయై నను వేయఁజాలకపోదుము. మేము ధారాళ ముగా మాంసాదులు తినుచుండు సమయములో మామిత్రులలో కొంతమంది బ్రాహ్మణులు మాదేహమునుండి వెలువడు ససహ్యముగు దుర్వాసనకు తాళఁజాలక యేవగించు కొనుచుం డెడివారు. అందువలన మేము తటచుగా చేపల కూరతోనన్నము తిని, చేయికడుగుకొని ఆచేతికి బట్టిన యసహ్యముగు సీచువానన పరులకు తెలి యబడకుండా యుండగలందులకై యింత కిర్స నాయిల్ పులుముకొని వెలుపలికి వచ్చుచుండెడి వారము. కిర్సనాయిల్ వాసన మావద్ద వచ్చు నప్పుడెల్ల మానాగభూషణరావుగారు మాయ గృజనిజూచి నవ్వుచూ “కృష్ణా! చేపలకూర” యని హేళన చేయుచుండెడివారు.

అమితముగా మాంసభుక్తిచేయుటవల్ల మాకు మేహాధిక్యము గలిగి కళకాంతులు నశించిపోయి నవి. రక్తము లేనేలేదు. అందువల్ల నాలుక,

పండ్లయిగుళ్ళు, కండ్లు, గోళ్ళు, చర్మము తెల్ల బడి పోయినవి. కార మెంతతీసినను నాలుకకు చైతన్యము లేనందున నెట్టిపదార్థమైనను చప్పఁ గాఁదోచెడిది. ఆఁకలికాఁగలేక వినుపు కొనుచు భోజనము చేయుచుంటిమేగాని, సంతోషముగా భోజనమెన్నఁచును చేసియుండలేదు. అందువల్ల మాతల్లిగారు మరింత ఘాటుగా కూరలను వండి మాకు పెట్టవలసి వచ్చెడిది. ఎంతటి మంచికూర యైనను సరియే నాకరసాలెడు బియ్యపు అన్న మైనచో సరిపోయెడిది. మంచికూరలు కొఱకై నేను మాతల్లిగారితో పేచీపెట్టని దినమొక్కటి యైనను లేదు.

సీచుకూరలను వండుటలో మా తల్లిగారి కమిత మగు ప్రజ్ఞగలదు. మాతండ్రిగా రంతకంటె ప్రముఖులు. మే మీ యిరువురికంటె గొప్పవ్వారము. ఎందుకనగా, మా యింట నిరంతర మదే పనిగదా? కరణమునకు వ్రాత; కోమటికి వర్తకం; ఉద్యోగులకు లంచగొండితనము; వృత్తిచారికి వాలుచూపులు; సంపాదికి సిగ్గు; సన్యాసికి శాంతం మాకు చేపలకూరవంట; ఒకరుపట్టి నేర్పవల యునా? పైగా మాతండ్రిగారు నిరంకుశముగా చరించువారగుటవల్ల నొక్క రూపాయి ఖరీదు గల చేపనైనను కొనితెచ్చి వండించుకొని తిను చుండెడివారు. అందేలోటువచ్చినను వేంటనే నాకూరనెల్ల పాలేళ్ళకు బారవైచి మరల నింకొక రకపు సీచుకూర త కణము వండించుకొని తినవ లసినదే! వారి కప్పట్లో నడ్డుచెప్పవారెవ్వరు? మాయింట కోళ్ళనుపెంచి, భ్రాంతి గలిగినప్పు డెల్ల వానినిబట్టి చంపి అర్ధరాత్రియైనను సరియే వండుకొని తినుటకూడ మానిత్యకృత్యములలో గలదు. ఆ కోళ్ళలో కొన్ని ప్రశస్తమగు పుంజాలను పందెములను గట్టి ధనము నొడ్డుచుండుట

గూడ మా తండ్రిగారి కలవాటు. ఈ విధముగా 1914 వరకు నిరంతరమును నీచు కూరలకు దాసానుదాసులమై చరించితీ మనియే చెప్పనొప్పును. అంతటినుంచి మాంసాహారముతోబాటు, ఉప్పు, పులుసు, కారము, కూడు, చుట్ట, పొడుము పిండివంటలు, పోడా, లిమ్నెడ్, కాఫీ, తాంబూలము, అత్తర్లు, చొక్కాలు, పట్టెచుంచాలు, పరుపులు మున్నగు భోగరూపముగు దుర్వ్యసనములకు స్పృశిజెప్పవలసివచ్చినది. కాని మాకంతము నంటిపెట్టుకొని తిరిగింకు స్వర్గమువలె యజ్ఞోపవీత మొకటి యింకను ఊగులాడుచున్నది. కిందకు విడిచిపెట్టి నిరంతరమును యెగదీసి, దిగదీసి దానితో తంటాలు పడలేక కంతమునకుఁ జుట్ట బెట్టి మోయుచుంటిమి. అదియోగమునకుగాని, కులనిర్ణయమునకుగాని, భక్తిజ్ఞాన విరాగాదులకుగాని, భార్య విడిచిపెట్టుకుండా యుండుటకుగాని, యెంతమాత్రము సహాయకారి గాజాలనట్లు బుద్ధిమంతులెల్ల రెరుంగుదురు. అట్టి యనవసరపు నూలుపోగుల కొఱ కిప్పుడెల్లకులంబులు కృషిజేసి లేనిపోనిబాధ కొనితెచ్చుకొనుట జూడ మాకు జాలిన్ని చాలవిషాదాశ్చర్యములున్నా గలుగుచుండును. పైగాయజ్ఞోపవీతములు శాస్త్రోక్తముగా వడికినవి సందర్భముగానందున సాలీలువడికిముడి బెట్టిన సీమనూలు జందెములు బజారులో కొని తెచ్చుకొని శోత్రియలుగూడ ధరించుచుండుటంతకంటె విపరీతముగా గాన్పించుచున్నది.

౫ జ్ఞానసంపాదన

మా యగ్రీహనికి బాల్యదశనుండియు దైవభక్తి, సాధుభక్తి, బ్రాహ్మణభక్తి, గురుభక్తి మొందుగా నుండెడివి. మొంతర్వేదిపాలెములో నున్న సమయమున మాయగ్రీహలు మాయంతికి చేరువగానున్న పొలమునం దొకచోట

నాలుగు గజములపొడుగు, రెండు గజముల వెడల్పుగల యొక రామాలయమును సన్నటి మట్టి గోడలతో నిర్మించి తాటియాకులతో దానిని కుట్టించిరి. వేడతో చేసిన సీతారామాంజనేయ విగ్రహములు ఒక్కొక్కటి, ఒక్కొక్క కానికి కొనితెచ్చి ఆగుడిలో ప్రతిష్ఠించి, మా పొలములో ఫలించు సీతాఫలములు, రామాఫలములు, నారింజతోనలు, జామపండ్లు, మామిడిపండ్లు, బెల్లము, కొబ్బరిముక్కలు మున్నగు ఫలములను నైవేద్యముబెట్టుచు, నందు కొబ్బరి నూనె దీపము వెలిగించుచు భజనచేయుచుండెడివారు. అప్పటికి నా కేడెనిమిది సంవత్సరముల యీడుండును. నేనుకూడ చేతులుతట్టి అచ్చట భజన చేయుచుండెడి వాడనని నా కిప్పటికిని బాగుగా జ్ఞాపకమున్నది. అప్పుడప్పుడు పాడుకొనుటకై మాయగ్రీహలు కొన్ని రామకీర్తనలనుగూడ అప్పట్లో తప్పుడు తప్పుడుగా రచించి యుండిరి.

బాల్యమున మేము సాధువెవ్వరైన గనుపించినచో వారివల్ల జ్ఞానబోధను వినుచుండెడివారము. బోర్డుస్కూలులో చదువుమానిచేసిన పిమ్మట మాయగ్రీహలు వ్యవసాయపు పనులలోఁ బ్రవేశించి పశుసంరక్షణ జేయుచు తీరికసమయమున రామాయణము, భారతము, భాగవతము, వేమన పద్యములు, విజయవిలాసము, తారాశ శాంకవిజయము, హరిశ్చంద్రోపాఖ్యానము, గయోపాఖ్యానము, దాశరథీశతకము, నృసింహ శతకము, భద్రాద్రిరామశతకము, కవిచౌడప్ప శతకము మున్నగు పెక్కుగ్రంథములు, ఎరువు దెచ్చుకొనియు, కొనియు, చదువుకొనుచుండెడివారు. ఎన్ని గ్రంథములు చదివినను వేమన పద్యములవలె ఆయన మనస్సును తృప్తిపరిచినవి మరి యేవియు లేకపోయినవి. అందువల్ల నిరం

తరమును వేమనశిష్యులెవ్వరైన దర్శనమిచ్చి నచో వారివల్ల జ్ఞానసంపాదన చేయవచ్చునని సంకల్పించుచు, వేమనపద్యములనే పదే పదే పఠించుచు, అందలి భావమున కశ్చిరువందుచు, తన్మయ్యై మితిలేని యానంద సాగరమున తేలియాడు చుండెడివారు. ఆ స్థితిలో మాకు పెద్దమ్మకటాక్షము గలుగుట, అంతర్వేది పాలెమును విడిచిపెట్టి పోలవరమునఁ బ్రవేశించుట, కూడు గుడ్డలకు కఱవగుట, రెక్కలమీఁద జీవనాధార మేర్పడుట, అచ్చటి బాల్యమిత్రులను, బంధుకోటిని, గృహారామక్షేత్రములను వీడుట, గూడ తటస్థమైనది. అన్నిటికంటె ప్రియతమమగు శ్రీరామకోవలను విడిచిపెట్టుట మరింత గొప్ప దుఃఖకారణమైనది. ఆహా! దరిద్రమంత పనినైనఁ జేయించుచుగదా! మాకాప్రబంధపు లగువారే అప్పట్లో మాయందు విముఖులై వేరు భావముగా మమ్ములను జూడసాగిరి. మా కేమైన సహాయము చేయవలసినవచ్చుననెడి యుద్దేశమే వారిసల్లు మార్పుజేసి యుండవచ్చునని మార్చి న్యాపన్ధనుడలఁచుకొనుచు, స్థానభ్రష్టలమైతిమి. పోలవరములో కొన్నాళ్లు స్థిరపడినమీఁద మాదరిద్రము కొంతవరకు తొలఁగుట కారంభమైనది. మాయగ్రంథాలు యేనుగువానిలంక కరణంగారగు శ్రీ గోటేటి నరసింహంగారిమామ గారగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ యిలవకుర్తి సుబ్బారాయుడుగారను 90 సంవత్సరముల యీడుగల మహాసీయునివద్ద పంచముద్రలు, షట్కముల విమర్శ, సాంఖ్యతారకామనస్కవిచారణ బోధ నందిరి. శ్రీవారు “సీతారామాంజనేయసంవాదము” అను గ్రంథమును చదువవలసినదని సలహా నొసంగగా, దానిని నర్సాపురమునం దొక సాహిత్యకారువద్దజూచి, కొనుటకుడబ్బలేక గ్రామములో పరమస్నేహితుడగు శ్రీగాడేపల్లి

లక్ష్మీనారాయణశాస్త్రిగారివద్ద రు 1-8-0 లు చేబదులు తీసుకొని వెంటనే నర్సాపురమువెళ్లి ఆగ్రంథముకొనితెచ్చి త్సంజ్ఞముగాచదివి సంతోషించిరి. ఆగ్రంథముపై “లక్ష్మీనారాయణ శాస్త్రిగారి ధనసహాయముతో 6 ఆగష్టు 1904 సంవత్సరమునకొంటి” నని వ్రాసిపెట్టుకొనిరి. అప్పటి మాస్థితిలో రు 1-8-0 లు చేబదులిచ్చు మహాసీయులే? మేమూరికి కొంత! ఊరుమాకు కొంత! ఆయన మహాదారస్వభావుడగుట వల్లను, మాయగ్రంథాని విద్యానైపుణ్యమునకు చాలా సంతసించిన యకుటిలుడగుటవల్లను, ఆయనపనిచ్చిరి. తదుపరి కొద్దికాలములో బడి పిల్లలిచ్చు జీతములో తిండికి పోగా మిగిలిన డబ్బు లొక్కొక్కటిచొప్పున కూడబెట్టి శాస్త్రిగారి యప్పు తీర్చివేసిరి. అప్పుడాగ్రంథముపై వ్రాసిన హిత యిప్పటికినిగలదు. గాని లక్ష్మీనారాయణశాస్త్రిగారు దాదా పిరువదినంపత్సరముల క్రితము స్వర్గస్తులైరి. ఆయన చాలభాగ్యవంతుడగు గ్రామపౌరోహితుడు. పలువురికి అప్పు లొసంగుచుండెవారు. ఆకాలాన్నియు మాయగ్రంథ వ్రాయుచుండెవారు. చివరకు మాయగ్రంథాని సలహాలేనిది, యితరుల కప్పునిచ్చుట కొప్పనంతటినమ్మకముగూడ ఆయనకుగుదిరినది. దినమున కొక్కసారియైనను మాయంటికి వచ్చి మమ్మునజూచి పోవనిచో ఆయనకు తోచెడిది గాదు. అంతకంతకు మాకు నూరురూపాయల వరకు బదులివ్వవచ్చుననెడి స్థిరసమ్మక మాయనకు గలిగినది. గాని ఆయనవద్ద నెన్నడును మాయగ్రంథాలు బదులు తీసుకోలేదు. స్నేహితునికి బంధువునికి అప్పిచ్చినను, తెచ్చినను తప్పక ముప్పు గలుగుననెడి యుద్దేశము మాయగ్రంథానికి పూర్ణముగాగలదు. అందుచేతనే శాస్త్రిగారివద్ద అప్పుతీసుకోలేదు. గ్రామస్థులు

కొందరు మాకు కొంతభాగ్యము అరుచిచ్చి, మేము డబ్బుచిక్కిన వెంటనే వడ్డీతో యిచ్చి నచో పుచ్చుకొను చుండెడివారు. రానురాను మాయందు గ్రామస్థులకు చాలనమ్మకము గలిగినది. “నేనివ్వనా? యితరులవద్ద అప్పుచేయుట యెందు” కని శ్రీశాస్త్రిగారు మేమప్పు దెచ్చుకొని నప్పుడెల్ల పలుకరించుచుండెడివారు. దైవానుగ్రహమువలన కొంతకాలమునకు మాకు అప్పు చేయవలసిన గతి కృమి కృమముగా తొలగి పోయినది. 1910 సంవత్సరమునాటికి మేమే యితరులకు ప్రామిసరీనోట్లుపై చిన్న చిన్న బడుల్నిచ్చి పుచ్చుకొనుచుంటిమి. అంత కంతకు వైద్యమువలన మాయగ్రామిని పాలుకు నాలుగు వందల రూపాయలవరకు రాబడిగలిగినది. 1914 సం॥ రంలో జబ్బుచేసినప్పు డప్పటికి నిలవజేసు కొన్న ధనమే సహాయముజేసినది. అది లేనిచో మా బ్రతు కప్పుడే నీరుగారిపోవలసివచ్చును. గాని భగవంతుఁ డందు కంగీకరించలేదు.

యేనుఁగువానిలంక పోలవరమున 1904 లో స్కూలు మాష్టరీ చేయుచున్నతరి దైవప్రేరితుడై శ్రీ సీతంరాజు లక్ష్మీనారాయణ యోగీశ్వరులు మార్గవశాత్తు స్కూలులోనికి దయచేసి మాయగ్రామిలో కొంతసేపు ప్రసంగించి, కోరనిదే, లక్ష్మీనారాయణుడు “ప్రణవ పంచాక్షరీ” మహామంత్రోపదేశమిచ్చి, తాను వేమనగారు సాంప్రదాయమున అష్టముఁడనియు, “నీవు తప్పక హఠయోగ మభ్యసించి, సహజాహరుఁడవై, రాజయోగముపొంది పలువుర కాదర్శ ప్రాయుడవై చిరకాలము జీవితం” వనియు, “నీ కనేకమంది శిష్యులు సమకూడుదు” రనియు, “దేశాంతరములందుగూడ నీవేరు శాశ్వతముగు” ననియు, “అందు కొందరు నీ గ్రంథములను పఠించి, విరాగులై హఠయోగముగూడ నభ్య

సంతు” రనియు, “నీవేరుమీఁదుగా కొన్ని దివ్యమగు నాశ్రమములు, మఠములు నీశిష్యుల వలన నిర్మాణములగు” ననియు, “యెన్ని యిబ్బందులు గలిగినను నీవీ జన్మములో హఠయోగ మభ్యసించితీరుదు” వనియు “నా వాక్య మమోఘముగా నెరవేరీతీరు” ననియు, “నీవు తప్పక యోగివయ్యెద” వనియు, నాశీర్వదించిరి. మరియు తా సవధూతాశ్రమమునం దుండిన బ్రహ్మచారిననియు, అచిరకాలములో సన్న్యాసాశ్రమమును స్వీకరించి హిమాలయమున కేగి నిర్వికల్ప సమాధినిష్ఠఁడై కొందుననియు, “హఠయోగములో నిదివరకెవ్వరును నాకు శిష్యులు లేరుగాన నా విద్యను సంరక్షించుటకు నీవు తగిన సమర్థుడవని నాకు పరిపూర్ణముగాదోచి, దాని నీవరమొనరించి, నాబాకీ తీర్చుకొంటి” ననియు, “దానిని నీవు సంరక్షించి వృద్ధిపండించవలసిన” దనియు, “నీకువివాహమైనను ఆమెనీయోగమునకు ప్రతిబంధకముగా” దనియు నాజ్ఞాపించి, వెడలిపోనుంకించఁగా, మాయగ్రామి వారి పాదములపైఁబడి, “స్వామీ! నేను పులుసు, అన్నము, కారము, ఉప్పు, మజ్జిగమాని యొక్కదినమైనను జీవించనేరని స్థితిలో నుంటిని. అట్టి నేనెట్టిమహోత్సాహముగ హఠరాజయోగ ములనాచరింపఁగలను? గావున, స్వామీ! నన్నను గ్రహించి, తేలికగా ముక్తి నందుట కనువగు సులభమార్గ ముపదేశించవలసిన”దని యత్యంత దైన్యముగా ప్రార్థించిరి. అందుకా మహానీయుఁడు నవ్వుకొని తనకక్షపాలనుండి యేదో తెల్లని భస్మమునుదీసి మాయగ్రామి చేతిలో వేసి, “దీనిని నీవు తిననచో నీకున్న శుక్లనప్తము తగ్గు”ననియు, “యిది తినట మాత్రము నీకునామా న్యముగా పీలుపడ”దనియు గూడ చెప్పివేసిరి. మాయగ్రామి లంత నెందుకుపీలుపడ దనియడిగిరి.

పత్తదోషము

యోగవిద్వాన్
భాగవతుల రామమూర్తిశాస్త్రిగారు

కాని తేజోభూతమునకు సంబంధించినది కాదు. ఇదియొక సందేహము. అయితే పితృము పంచ భూతములలో జలభూతాత్మకమైనది. అగ్ని పంచభూతములలో తేజోభూతసంబంధమైనది. జలభూతసంబంధమైన పితృమును, తేజోభూతాత్మకమగు అగ్నిగా చెప్పబడెట్లు? శాస్త్రముల యందు కొన్నిచోట్ల నిదానచికిత్సలలో పితృ గ్నులకు పరస్పరభేదము చెప్పబడి యున్నది. ఎట్లనగా పితృమువలన అగ్నిదీప్తి కలుగు ననియు, పితృజ్వరమున పితృముచే జఠరాగ్ని నశింపజేయబడు ననియు, చెప్పబడి యున్నది. ఘృతము పితృమును శమింపజేయుననియు, జఠ రాగ్నిని పెంపొందించుననియు చెప్పబడినది. మేకపాలు పితృమును వృద్ధిచేయును; జఠ రాగ్నిని మందగింపజేయును. దివానద్రీవలన పితృము వృద్ధిజెందును; జఠరాగ్ని మందగించును. ఇట్లు పై చెప్పబడిన నిదాన చికిత్సాద్రీవ్య గుణాదులయందు పితృగ్నులకు పరస్పరభేదము గలిగియుండుట కాననయ్యెడిది. ఇట్టిచో పితృమే యగ్నియనుట ఎట్లు? ఇట్టికారణముచే పితృమే యగ్నియగునా! లేక పితృముకంటే యగ్నివేరై నదా? యని సందేహమేర్పడుచున్నది. దీనియధార్థమును మనము కొంచెము విమర్శింపవలసి యున్నది. పితృము పంచభూతాత్మకమైనదైనను అగ్నిగుణ మధికముగా నుండునదగుటచే దహ నము (కాల్చుట), పచనము (వండుట) అను నిట్టి అగ్నికిసంబంధించిన కార్యములను నిర్వర్తించు చుండుటచే, పితృమునకు అగ్నియను ఔపచారిక వ్యవహారముకలుగజేయబడినది. ఔపచారికవ్యవ హారమనగా తాముచేయుచుండినపనినిబట్టియేర్ప రుపబడిన పేరు. ప్రస్తుతము పితృము మనుజులు

భుజించిన మాంసరద్రీవ్యములను పక్వముచేయు చున్నది. దోషములను దహించి నశింపజేయుచు న్నది. ఈ ధర్మములనుబట్టి పితృ మగ్ని యని చెప్పబడుచున్నది. ఇదియునుంగాక మనుజుల శరీరమున పితృముకాక మరియొక అగ్ని యేదియు అగుపడుచుండుటలేదు. ఉష్ణతీక్షణగుణములు కలిగి దహన పాచన కర్మలను నిర్వర్తించు సామర్థ్యము గలిగిన మరియొక ద్రీవ్యము అగుపడుచుండు నేని పితృ మగ్ని కాదని చెప్పవచ్చును. అట్టి ద్రీవ్యము ఏరియు మన శరీరమందు లేనందున దహనపాచనాదు లను కర్మలు మ రి యొ క రీతిని సంభవించుటకు వీలులేనందున పితృమే యగ్నియని నిర్ణయింపబడినది. మరియు శరీర మున అగ్నిగుణములగు యుష్ణతీక్షణాదులు తగ్గి పోయినపుడు పితృవర్ధకములగు ద్రీవ్యము లుప యోగించుటయు అందువలన అగ్ని గుణము వృద్ధి జెందుటయు కనుబడుచున్నది. ఇట్లే శరీరమున అగ్నిగుణములగు యుష్ణతీక్షణాదులు మిగుల వృద్ధిజెందియుండు నపుడు పితృమును తగ్గించెడు శీతల ద్రీవ్యముయొక్క యుపయోగ మును బట్టి అగ్నిగుణము క్షీణించుటయు కన బడుచున్నది. ఇట్లు ప్రత్యక్షమైనమాన శబ్ద ప్రమాణములచే పితృము అగ్నియని నిశ్చయింప బడియున్నది.

౧౨

గ్రహణి

ఇట్లు నిర్ణయింపబడిన జఠరాగ్ని యన బ డు పితృము మనము భుజించు మాంసరద్రీవ్యమును పక్వము చేయునదిగాన పాచక పితృమని చెప్ప బడియున్నది. జఠరాగ్నియనబడు నీ పాచక

పితృము నిలచియుండుటకు ఆధారమైయుండు స్థానమే గృహాణియనబడును. ఈ స్థానమున ఆమాశయమునకు చేరిన ఆమాహార ద్రవ్యము నాపియుంచబడును గనుక గృహాణియని పేరు పెట్టబడినది. ఈ స్థానమున నుండు పాచకపితృమును ఆవరించి యొకకల యేర్పడియుండును. ఆ కలనే పితృమును ధరించుకల యందురు.

౧౩

పాచకపితృము

1 జఠరాగ్ని, 2 పాచకపితృము, 3 గృహాణి, 4 పితృధరకల అను నాలుగు విధములచే పిలువబడిన యీ పాచకపితృమే మనకు ఆయువు, ఆరోగ్యము, వీర్యము, ఓజస్సు, భూతద్రవ్యములు, ధాతువులు, జఠరాగ్నియను వానికి పోషణము కలిగించుటకు హేతుభూతమై యుండును.

ఈ స్థానమునందలి వేడిమిచే మనము భుజించెడి చతుర్విధములైన ఆహారవాసీయ ద్రవ్యములను చక్కగా ఆమాశయమున జేర్చబడి, యుక్తముగ పక్వము చేయబడునపుడే శరీరమునకు ఆయురారోగ్య తేజోబలాదులు కలుగును. ఈపితృము తనస్థానమున చేరియుండి పక్వాశయమునకు పోవు మార్గమున తలుపువలె అడ్డముగ నిలచియుండి భుక్తాహారద్రవ్యము పోవుమార్గమున కడ్డుగా నుండును. అట్లుండుట వలననే భుక్తద్రవ్యము పక్వముజెంది శరీరమునకు ఆయురారోగ్యములు కలుగుటకు కారణముగుచున్నది.

౧౪

గృహాణియొక్క బలాబలములు

గృహాణి బలముకలదై యుండునేని భుక్తాహార ద్రవ్యమును క్రిందికి జారనీయక ఆమాశయ

మున నాపియుంచి తనయందలి పితృముయొక్క తేజముచే పక్వమునర్చి, సారకీట్టములను విడగొట్టి క్రిందకు పక్వాశయమునకు ఆద్రవ్యమును పోవిడచును. అది పక్వమై సారకీట్టములు విడిపోవునంతవరకు క్రిందికి పోనీయదు.

అట్లుగాక గృహాణి బలహీనమై యుండునేని మనము భుజించెడి భుక్తాహారము పక్వముకాక మునుపే ఆమావస్థయందే సారకీట్టములు విడదీయకముందే క్రిందకు పక్వాశయము లోనికి జార విడచివేయును. అట్లుగుటచే మనశరీరమందు అనేక వ్యాధులు లుద్భవించును. కారణమేమనగా గృహాణికి, బలము కలిగించునది జఠరాగ్ని. జఠరాగ్నికి బలము గలిగియుండునేని దానికధిష్ఠానముగు గృహాణియు బలముగలిగినదై యుండి ఆమాన్నగృహాణిమనెడి తన కృత్యమును బాగుగానిర్వర్తింప గలిగియుండును. అనగా అగ్నిబలము గలిగిన గృహాణి ఆమాశయమునందలి ఆహార ద్రవ్యము జఠరాగ్నిచే పక్వముగు నంతవరకు క్రిందకు పక్వాశయములోనికి జారిపోనీయక ఆపగలుగు సామర్థ్యము కలదై యుండును. గృహాణియందలి జఠరాగ్నిచే బలహీనమగు నేని గృహాణియు బలహీనమై పట్టులేక ఆమాహార ద్రవ్యము పక్వముకాకమునుపే పక్వాశయము లోనికి జార విడచును.

౧౫

గృహాణి రోగము

ఇట్లు విడచిన ఆమద్రవ్యము ఉండుకమునకు వచ్చి, మలమునకు బదులుగా శూలతోగూడినదై మాటిమాటికి తెల్లనై జగురుగల పదార్థము గుడమార్గమున వెలువడును. దీనినే గృహాణి రోగమందురు. దీనినిబట్టి అగ్నిబలము

చెడుటచే గృహణిబలము చెడునట్లును గృహణి బలము చెడుటచే గూడ అగ్నిబలము చెడిపోయినదని మనము గృహించకతప్పదు.

గృహణియనగా కల. పిత్తమును ధరించియుండు యీకల చెడిపోవునేని గృహణి యందుండెడి పిత్తముగూడా చెడిపోవును. ఈపిత్తము చెడుట వలన అగ్నికిబలము తగ్గును. అగ్నికి బలముతగ్గుట వలన మనము భుజించు ఆహారద్రవ్యమును పక్వముచేయగలుగు సామర్థ్యము, పాచక పిత్తమునకు లోపించినదగును. అందుచే గృహణీకల వర్ణ విహీన మైనయడల వాతృ ఫాదులువృద్ధిజెందును. ఈకారణముచే పిత్తముచెడుటకు అపకాశము కలదు. ఇట్లు గృహణియు, దానియందుండు పిత్తమును, పరస్పరబలముచే అన్యోన్యము బలమును బాగుపరచుకొనుచు, ఆమాంసపచనమును స్వకృత్యమును బాగుగ నిర్వర్తింపగలిగినవిగనుండును. లేనిచో గృహణియు పిత్తమును చెడిపోయి, అనేకరోగములకు కారణములగును. ఎట్లనగా:- మనము భుజించెడి ఆహారద్రవ్యములవలన, దేహమునందలి ధాతువులును, ఓజస్సును, పోషణమునొంది శరీరముయొక్క బలమును వర్ణమును మొదలగునవన్నియు వృద్ధిజెందుచున్నవి. ఆహార పదార్థములవలన ధాతువులు మొదలగునవి వృద్ధియగుటకు కారణము జఠరాగ్నియే యైయున్నది. జఠరాగ్ని అన్నద్రవ్యములను బాగుగ పక్వముచేసినపుడే ఆహారద్రవ్యమునుండి సారరూపమగు రస ముత్పన్నమై అందునుండి తక్కిన ధాతువులును ఓజస్సును యేర్పడుటకు కారణమగునేకాని మనము భుజించు ఆహారద్రవ్యమును జఠరాగ్ని పక్వముచేయలేకుండునేని అదిధాత్వాదులపోషణమునకు కారణముకాజాలదు. జఠరాగ్ని ఆహారపానీయములను పక్వముచేయలేకుండిన రసాదు లుత్పన్నములేకాజాలవు. కావున

అన్న పానాదులచే శరీరపోషణము జరుగుటకు పాచకపిత్తమనబడు నీజఠరాగ్నియే కారణమును సాధనమును కార్యసాఫల్యమును నైయున్నది.

౧౬.

ఆహారము రక్తముగా మారుట

మనుజులచే భుజింపబడిన ఆహారద్రవ్యము నోట నుంచుకొని నమలినపిమ్మట ప్రాణవాయువు యొక్క ప్రేరేపణచే క్రోవ్యమునందలి ఆమాశయస్థానమునకు చేర్చబడును. అట్లు ఆమాశయమునకు యీ ద్రవ్యముచేరిన పిమ్మట కొన్నిద్రవములు అందుచేరి ఆద్రవ్యమునందలి గడ్డలను విడగొట్టును. భుజించునపుడు మనము పానములుగ నుపయోగించిన ద్రవములును, కఫాశయమునుండి ఆహారద్రవ్యమును, క్షేదమొనర్చుటకై అందుచేరిన క్షేదక కఫద్రవ్యమును అన్నమునందలి సంఖాతుము (గడ్డ)లను విడగొట్టును. పిమ్మట అది క్షేదకకఫముచేరుటచే స్నిగ్ధముగను మృదువుగను మారును. ఇట్టి సమయమున సమాన వాయువుచే ప్రేరేపింపబడిన జఠరాగ్ని ప్రజ్వలించినదై ఆమాశయముననుండు మృదువై పలచగనుండు నీ ఆహారద్రవ్యమును పక్వమొనర్చును. ఎట్లన ఒకకుండయందు బియ్యమును నీరును కలిపియుంచి అగ్నిగల పోయ్యిపై వండునపుడు పోయ్యియందలి యగ్ని అన్నమును ఊడక బెట్టి నలుల ఆమాశయమనుకుండ యందలి ఆమద్రవ్యమును జఠరాగ్ని పచనముచేయగలదు. భుజింపబడు పదార్థములు పక్వమైనను అపక్వమైనను జఠరాగ్ని పచనముచేసియే తీరునని గృహించవలెను.

౧౭

బ్రహ్మాండమునకు మనదేహమునకు పోలిక మరియు భాగర్థముననున్న బడబాగ్నికిని పృథివ్యాపస్తేజో వాయు రాకాశములను పంచ

భూతములలో తేజోభూతమైన సూర్యసంబంధమైన అగ్నికిని మన శరీర మధ్యమందుండు జఠరాగ్నికిని సంబంధ మెట్లున్నదో కొంచము విచారణ చేయుట ముఖ్యము. ఎట్లనగా మన మతగ్రింధములలో “పాతాళం బడబాగ్నోచ” అనిచెప్పుటచే భూమికింద పాతాళలోకమున్నదనియు ఆలోకములోగల బడబాగ్నియే కుండలీ శక్తియనియు, ఆశక్తియే అయిదు శిరస్సులు గలిగిన నాగేంద్రుడనియు అదిశేషుడనియు చెప్పుటయేగాక భూమధ్యభాగమును తనమూపు మీద మోపి భూభారమునంతయు వహించి మోయుచున్నట్లుగూడా చెప్పుచున్నారు.

అట్లే బాహ్య పరిపంచమున నున్న సూర్యాగ్నియు, సమస్త చరాచర జీవ పరిపంచమునకు సమమైన యుష్ణమునిచ్చి పోషించుచుండుట మనము తెలుసుకొను చున్నాము. ఆలాగే మన దేహ మధ్యమందున్న జఠరాగ్ని సమస్త దేహాలకు కృమిమైన యుష్ణశక్తినిచ్చి ఆహారద్రవ్యమును పచింపజేసి పక్షిరసముచే సమస్త ధాతువులకు, నరములకు ఇవియవియనీల సమస్తావయవములకు పోషణశక్తినిచ్చుచున్నది. ఈ విషయము సూక్ష్మదృష్టిచే విమర్శించువారికి బోధపడకమానదు.

వేదవాదిమతగ్రింధములలో సమస్త చరాచర పరిపంచమును బ్రహ్మాండమనియు, అందులో మనుష్యుడు త్నుద్రబ్రహ్మాండమనియు తెల్పియున్నారు. ఎటులనగా వటవృక్ష బీజములో వటవృక్షములోగల ఫలపుష్పశాఖాంకురవత్రిములన్నియు నిమిడి యున్నట్లు బ్రహ్మాండ నృప్తిలో సప్తలోకములు, సప్తసాగరములు, షోడశాధారములు, సప్తద్వీపములు మున్నగునవనియు గలవు. అట్లే త్నుద్ర బ్రహ్మాండమగు మనుష్య శరీరములోగూడా, సప్తలోక

ములు మొదలగునవనియు గలవని చెప్పియున్నారు. మహామేరు పర్వత మెట్లు బ్రహ్మాండమును నిలుపు భూచక్ర మధ్యభాగమగునో అటులనే మనుష్యునిలో గల వెన్నెముక మనుష్య శరీరమనెడు త్నుద్ర బ్రహ్మాండమును నిలుపు మేరుదండమనిరి. ఈ మేరుదండము క్రిందిభాగమగు కటి జానుజంఘా భాగములలో రసాతలాది సప్త పాతాళములును ఊర్ధ్వభాగమగు నాభి ఉదర ఉరోభాగ పర్వంతము శిరస్సువరకు భూర్భువస్సువరాది సప్తలోకములు కలవనియు తెలిపియున్నారు. మరియు నీ సప్తలోకములే మూలాధార స్వాధిష్ఠాన మణిపూరక అనాహత విశుద్ధ ఆజ్ఞేయ సహస్రారచక్రములనియు నీ సహస్రార చక్రమునకే సత్యలోకమనియు, నీ లోకమందు బ్రహ్మాండమును భరించు పరబ్రహ్మమూర్తి శివశక్తిస్వరూపమై యున్నదనియు చెప్పియున్నారు. ఇట్లు విశ్వబ్రహ్మాండమందుండునవనియు త్నుద్రబ్రహ్మాండమగు మన శరీరమందుండునట్లు సత్యమని మనము నమ్మినచో బ్రహ్మాండంతరాళములోనున్న దాపాగ్ని మనుష్యునిలో నుండవలెనుగదాయని విచారించినచో తప్పక కలదు.

ఆ యగ్నినే మనము జఠరాగ్నియనియు యోగశాస్త్రజ్ఞులు కుండలీశక్తియనియు నందురు. అట్లే బాహ్యాగ్నిని సూర్యాగ్నియనియు పాతాళమున నుండునది బడబాగ్నియనియు మనుజుల దేహమధ్యమందుండునది జఠరాగ్నియనియు మనము గ్రహించవలసియున్నది. భూగర్భబడబానలశక్తి విశ్వబ్రహ్మాండమున కెట్లులో అట్లులే కుండలీశక్తి త్నుద్రబ్రహ్మాండమగు మన శరీరమున యోగశాస్త్రసిద్ధాంతమైయున్నది.

జగదాధారమైన భూగర్భకుండ లీశక్తి సమస్త చరాచర పరిపంచమునకు వలయు ఉష్ణము నే

విధముగానిచ్చి పోషించుచుండునో అటులనే పై నుండి సూర్యభగవానుడు సూర్యశక్తి పంపింపజేసి సమస్త చరాచర జీవజంతువులను పోషించుచుండుట మనము ప్రత్యక్షముగ జూచుచున్నాము.

కనుక జీవైతన్యమునిచ్చి సమస్త ప్రాణికోటుల పోషించు సూర్యశక్తికిని 'దేహమధ్యే శిఖాస్థానం తప్త జామ్బూనదప్రభం' అనునట్లు దేహమధ్య భాగముననుండు మూలాధారచక్రమందు అగ్ని మండల మున్నది. "తన్మధ్యే శిఖాతస్త్వినదాతిప్తతి పావకే" అను సూత్రప్రకారము దీనిమధ్యమందు సదా అగ్నిజ్వాల వ్యాపించుచున్నది. అని చెప్పిన ప్రకారము జీవులలోపలనుండి సమస్తజీవులకును ఉష్ణ శక్తి నిచ్చి పోషించు కుండలీనీశక్తికిని ఎట్టి అన్యోన్యసంబంధము కలదో విచారించుము.

సూర్యభగవానునిశక్తి వాయువు, తేజస్సు, ఆకాశములలో లీనమై ప్రపంచమునకు ప్రసారమగును. భూమధ్యమందున్న కుండలీశక్తి అటుగాక ఎర్రగాకాచిన యిసుపముద్దవలె ఉడవదార్థమైయున్నది. ఇట్టి మహత్తరమైన బడబాగ్నిని భూమి ఎటులభరించవీలైనది అనగా భూమి సైభాగమున ఆకాశమందు మహదుజ్వలశక్తి యగు సూర్యభగవానుని శక్తికిని, భూగర్భమందున్న బడబాసలశక్తికిని సమానమైన ఉష్ణశక్తి యున్నట్లు మనము గ్రహించవలసియుండును. అట్లుకాదేని బ్రహ్మాండముయొక్క ఆవరణములు సమస్తచరాచర ప్రపంచముకూడా భస్మీభూతమగును. భూగర్భబడబాసలశక్తికిని, ఆకాశమున నున్న సూర్యాగ్నిశక్తికిని సమాన ఉష్ణశక్తులు కలవియగుటచేతనే బ్రహ్మాండముయొక్క ఆవరణములు చరాచరజీవజంతువులు, పల్లెసెంచలై పోవక సంరక్షింపబడుచున్నవి. ఇక మనశరీరమందుండు కుండలియనేడి అగ్ని మనశరీరము

లోపలి జీరజతరకోశము మొదలగునవి వింతపదార్థముతో నిర్మింపబడియుండుటచే రాళ్లనేని కరిగించు శతరాగ్ని శరీరావయవములను శరీరమును కాల్చివేయకుండునట్లు కాపాడి రక్షించుచున్నది. అందుచే భూగర్భమందున్న బడబాగ్నికిని ఆకాశమందున్న సూర్యాగ్నికిని మనదేహమధ్యమందున్న జతరాగ్నికిని సమానశక్తిగలదని మనముగ్రహించకతప్పదు. పై చెప్పిన భూగర్భబడబాగ్నికిని సూర్యాగ్నిప్రజ్వలించి కీడుకలుగకుండా ఆవరణమునుండి చరాచరములకు సుఖ సంతోషముల నిచ్చునటుల మన శరీరమందుండు అగ్నికూడామనుష్యునివెన్నెముక క్రింది భాగమగు మూలాధారాగ్నియగు కుండలీశక్తిని కప్పియున్న ఏడుపొరలలో నున్నది. ఈ పొరలు ఒకటిలోనొకటి యున్నవి. ఈ ఆవరణపు పొరలుండబట్టియే మనదేహము దగ్ధముగాక కాపాడుచుండుట జరుగుచున్నది.

౧౮

కుండలీనీశక్తి

ఈ ఏడు పొరలకు పైగాప్రసరించు సీర్వర్యజ్వాలయే సుషుమ్నారంధ్రములగుండా పైకిపోవుచున్న కుండలీనీశక్తి. ఈ కుండలీనీశక్తి గుండ్రానము మొదలు శిరస్సువరకు వ్యాపించి వీణాదండాకారముగా నున్న పృష్ఠవంశమును వెన్నెముకకును బ్రహ్మలోకప్రాప్తికి హేతుభూతమైన సుషుమ్నానాడికి ఆధార భూతమై యున్నందున బ్రహ్మాండయని చెప్పబడుచున్నది. సూక్ష్మరూపియైన సుషుమ్నానాడి మూలాధారమునుండి సహస్రారమువరకు వ్యాపించియున్నది. ఎట్లన ఇడపింగళురెండును పైరెండుభుజములనుండి నాసికారంధ్రములగుండ సూర్యచంద్రస్వరములవేరిట, కుడియెడమమార్గములచే ఉచ్చాస్యన నిశ్వాస పూర్వకముగా సంచరించుచున్నది.

ఆరోగ్యము

మానవజన్మ లభించుటయే దుర్లభము. జన్మ లభించినను ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండుట బహు అరుదు. ఆరోగ్యము పొందుటకు ప్రతిమానపు నకు జన్మహక్కు గలదు. ప్రతిమనుజునకు తన జీవిత సంకల్పములు నెరవేర్చుకొనుటకు గాను ఆరోగ్యము ముఖ్యవనరము. ఈ పాంచభౌతిక శరీర పోషణమును ముఖ్యమని తలంపనటువంటి ప్రాచీన కాలమందలి మహాబుష్కులుగూడ “శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం” అని చెప్పి శరీరా రోగ్యమునకై కడుశ్రద్ధ వహించినపుడు తా త్కాలిక సుఖములను బడయుటయే పరమావధి యని తలచుచున్న మనము శరీరారోగ్యము అత్యవసరమని భావించుటలో ఎట్టి విశేషమును లేదు.

ఆరోగ్యమును బడయుటకై మన ప్రాచీనులగు మహాబుష్కులు సంచేశము నొనగియున్నారు. సంపూర్ణారోగ్యమును సాధించుటకుగాను ప్రచారము అనేకవిధముల నల్పినట్లు తెలియుచున్నది. ఆరోగ్యములేని జీవితము సౌఖ్యరహితముగాన అది వృథము. “ఆయుష్కామయ మానేన ధర్మార్థ సుఖసాధనం” “ఆయుర్వేదోపదేశేషు విధేయః పరమాదరః” అనగా సమస్త ధర్మము లను సంపాదించుటకు ఆయువు ప్రధాన మైనది. దానిని కాపాడి వృద్ధిచేయు శాస్త్రము ఆయుర్వేద శాస్త్రముగాన అట్టి ఆయుర్వేదశాస్త్ర మునకు పరమాదరముతో విధేయుడవై యుండు మని వేదములు పలుకుచున్నవి. “ధర్మార్థకామ మోక్షాణాం ఆరోగ్య మూలము త్తమం, రోగా స్తస్యాపహరారః శ్రేయసో జీవితస్యచ” అనగా ధర్మము, అర్థము, కామము, మోక్షము అను

చంగిరాల వేంకట సీతారామాంజనేయశాస్త్రిగారు

చతుర్విధ పురుషార్థములను సంపాదించుటకు ఆరోగ్యమే మూలము.

అనారోగ్యము వల్ల ఆరోగ్యమును శ్రేయోవంత మైన జీవితమును రోగములచే హరింపబడు చున్నవి, గాన రోగములు రాకుండ కాపాడి జీవితమును చిరకాలమువరకు నిల్వినచో ధర్మార్థ కామమోక్షములను సంపాదించుటకు వీలుండును. లేనిచో జన్మాంతరములు కలుగుచుండునేగాని ముక్తి లభింపనేరదు. మనము శరీర పరిజ్ఞాన నిరతులమగుటచే శరీరక్షణత్వముతో మాత్రమే ఆరోగ్యమును గూర్చి ముచ్చటించుము. భరత ఖండమునందు మనపూర్వులు ఆరోగ్యమే మూలధనమని గ్రహించిన వారగుటచే ఆరోగ్య శాస్త్ర సూత్రములను శిరసావహించు చుండెడి వారు. ఇప్పుడు నూతన విద్యావైఖరి పెంపు నొందుచుండ దేశ మజ్ఞాన వంతమై దురాచార దుష్ట ప్రవర్తనముల కాలవాల మైనది. గాన సత్సాంస్కారాయక సదాచార సత్ప్రవర్తన ములు రూపుమాయుచున్నవి. దీనికి కారణము పూర్వకాలమునందువలె విద్యార్థులకు ఇతర శాస్త్రములతో బాటు ముఖ్యముగా ఆరోగ్య శాస్త్రమునుబోధించుటకుండుటయేయని గ్రహించ వలెను.

జగత్తునందు సమస్తకార్యములకు ఆరోగ్యమే ముఖ్యమని గమనించవలయును. సరియైన పద్ధతిని జీవితమును జరుపుకొనుచున్నచో సులభముగానే ఆరోగ్యమును బడయనగును. అనారోగ్యము వ్యాధులచే బిడ్డి దుస్థితికి చేరి బీదరి కమును పొంది తుదకు అకాలమృత్యువువాత బడవలసి యుండును. జీవితకాలములో సౌభాగ్యభోగములను అనుభవింపగోరు వారందరికి

మూలాధారము ఆరోగ్యమేకదా? ప్రస్తుతము మన దేశము ఆరోగ్య విషయమున అధమాధమ స్థితియందున్నది. మన దేశపు ప్రజల ఆయువు యొక్క సగటు ప్రమాణము ముప్పదినవేలము లకు లోబడియున్నది. దేశకాల పరిస్థితుల నెఱుంగక దురభ్యాసములకు లోనై విపరీత పద్ధతుల నాచరించి అకాలమృత్యు దేవత ననుదినము ఆరాధించుచున్నారు. స్వార్థము కొరకు ధర్మమును విడనాడి స్వజాతిని చెరిచి లోకమునకు విరుద్ధముగా నడచువాడు తన సౌఖ్యమును చెరుచుకొనును. సౌఖ్యమునకు గూడ ధర్మానుసరణమే అవసరమని ధర్మశాస్త్ర వేత్తలు చెప్పిచున్నారు. మన దేశమునందు ప్రస్తుతకాలములో అధర్మమే ధర్మమనియు అనారోగ్య పద్ధతులే ఆరోగ్య పద్ధతులనియు భ్రమించుచున్నారు. ఏమి యీ అవివేకము! భాషారత్నము తపస్సులకు ప్రశస్తమైన భరతఖండమునందు ధర్మమును విడనాడి ఆరోగ్యమును గోలుపోయి అల్పాయుష్కులమై శల్యావశిష్టులమై జనము సత్వము పుష్టి వర్ణము లేక మేధాబుద్ధి బలమును క్షీణింపజేసుకొని జీవచ్ఛవములవలె జీవయాత్రగడుపుచున్నాము. ప్రత్యేక వ్యక్తులకు ధర్మపరిపాలన ఎట్లు అవునరమో సంఘములకు గూడ అట్లే అవునరము. ధర్మ ప్రవర్తన తగిన కొలది సంఘ బలముగూడ తగ్గును. ధర్మప్రవర్తనపై ఆరోగ్య మార్గరపడి యుండును. ఆరోగ్యవంతులు బుద్ధి శాలులుగను, ధీసంపన్నులుగనుండి దేహబలము, శరీరపుష్టి, మనోబలము, ఉత్సాహము ధైర్యము, శౌర్యము మొదలగుసద్గుణములు గల్గియుండురేని, దేశమందు విద్యను, ధనమును, శ్రేయస్సును సంఘమును పెంపొందించి తద్వార దేశము ఉన్నతికి తెచ్చుటకు సమర్థత గలవారగుదురు. ప్రస్తుత మార్గములతో ఎంతమాత్రమును భారతదేశ

మును ఉద్ధరింపలేక పోవుటయేగాక సర్వదా రోగపీడితులమై, అల్పాయుష్కులమై, క్రమ క్రమముగా వంశహీనులముగూడ కావలసి వచ్చును. గాన దేశమును ఉద్ధరింపదలచిన మన మందరమును చిరకాలానుగతముగ సంప్రదాయసిద్ధమగు సద్వర్తనములను సదాచారములను విడువగూడదు.

మానవుల శరీరారోగ్యము దేశకాలపరిస్థితులను బట్టి వృద్ధిక్షయముల చెందుచుండును. ప్రాచీనులు మన దేశపు శీతోష్ణస్థితులను బట్టియు ఋతుకాలముల ననుసరించియు స్వానుభవము ననుసరించియు ఆరోగ్యవిధులను నిర్ణయించి యున్నారు. కావున ఆరోగ్యపద్ధతులను గుర్తెరిగి ఆచరించి తద్వార దీర్ఘాయుష్కులై ధర్మార్థకామమోక్షములను సంపాదించి దేశ సౌభాగ్యమును పెంపొందింతురుగాకయని కోరుచున్నాను.

ప్రతిమనుష్యుడును తెల్లవారుజామున మేలు కొనుట చాలా ఆరోగ్యకరమైన విషయము. అప్పుడు నిర్మలమైన చల్లనిగాలి వీచుచుండును. నిద్రీవలన విశ్రాంతిజెందిన సకలేంద్రియములు నూతనవికాసము కల్గినవగుటచే మనస్సునందు సంతోషము ఉత్సాహము జనించును.

“బ్రాహ్మముహూర్తః క్రితః స్వప్నోరక్షార్థమామవః” రెండుగడియలరాత్రి ఉన్నప్పుడే ఆరోగ్యవంతుడు మేలుకొనవలె ననియు అది బ్రాహ్మముహూర్తకాలమనియు అప్పుడు మేల్కొనిచిన ఆయుష్యము వృద్ధియగుననియు శాస్త్రము నందు చెప్పబడియున్నది.

ఆరోగ్యముగా నుండగోరువారు మలమూత్రాదులను ఎంతమాత్రము నిర్బంధించకూడదు. అట్లు నిర్బంధించుటవలన నానావిధములగు

వ్యాధులు సంభవించును. సామాన్యముగా మల మూత్రాదుల వేగములనడ్డగించనివారు ఆరోగ్య వంతులుగా నుండగలరు.

మలవేగమును నిర్బంధించుటవలన అనేకమంది ప్రీపురుషులకు కష్టతరమైన మలబంధము ఏర్పడి నిరోధింపబడిన మలమువల్ల మలకోశములోని విషక్రిములు రక్తములోకలసి రక్తమునుపాడు చేసి పిక్కలయందు శూల, పీనశము, ఊర్ధ్వవాతము, రొమ్ముపట్టుకొనుట, శిరోరోగము మొద

గుల వ్యాధులను కల్పించును. మూత్రవేగములను ఆపినయెడల శరీరమునందు బద్ధిలుచేయునట్లు వేదన, పొత్తికడుపు గజ్జలు వీనియందు శూలమున్నగునవి కలుగును. గాన నిద్రనుండి ప్రతిరోజున మేల్కొంచిన వెంటనే మలమూత్రాదులను విసర్జించవలెను.

ప్రతిదినము మనము భుజించు ఆహారము దంతములతో బాగుగా నమలినగాని అది సులభముగా జీర్ణము కానేరదు.

ప్రకృతకార్యాలయట్టస్థ - బెజవాడ

1938 సం॥ యేప్రియల్ నెల లెక్కలు.

జములు	రు.అ.పై	ఖర్చులు	రు.అ.పై
వెనుకటి నెలనిలువ	85-7-6	భరణములు	33-5-4
చిల్లరబాకీ వసూళ్లు	2-0-0	చిల్లర బాకీదారులు	13-8-0
అప్పుల వసూళ్లు	1-3-0	అచ్చుపని	42-3-0
శిక్షాశిబిరము	25-0-0	ప్రకృతి శిక్షాశిబిరము	11-0-0
ఇంటి అద్దెలు	14-0-0	స్టేషనరీ	0-6-0
జనరలు పోస్టేజీలు	0-2-0	జనరలు పోస్టేజీ	7-6-6
స్టోర్సు	11-5-6	స్టోర్సు	7-0-0
ప్రకృతివతిక 32-15-0	33-5-0	నౌకర్లు	18-9-6
ప్రకృతిపోస్టేజీ 0-6-0		లైబ్రరీ	0-12-0
పుస్తకముల అమ్మకం 31-6-6	36-9-0	సాదరు	0-4-0
పుస్తకముల పోస్టేజీ 2-2-5		ప్రచారము	32-6-9
		ఫర్నిచరు	10-2-0
		ప్రకృతి పోస్టేజీ 6-7-0	6-13-0
		ప్రకృతివతిక 0-6-0	
		పుస్తకముల పోస్టేజీ	1-11-9
		నిలువ రొక్కము	23-8-2
	209-0-0		209-0-0

కొ॥ అదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

స్వాస్థ్యసంకటము

కాటగడ్డ వెంకటసుబ్బయ్యగారు

కారాహారము దినుటవల అన్యపదార్థమేగ్నడి
అపక్వాహారము నుటచే రోగపదార్థము
బహిష్కారమైనది.

నాకు అపక్వాహారముదినుట కెక్కువ అభిలాష
గలిగి యున్నను నా నివాసస్థలమునకు 10 మైళ్ల
దూరములోపల పండ్లు మొదలగునవి సులువుగ
లభించని కారణమున సేవార్థికముగా కలవాడను
కావోవుటవల్లను వీలునుబట్టి యదృచ్ఛాలాభ
సంతుష్టి ననునరింతును. అదిగాక నేను దివి
తాలూకా పురిటిగడ్డ గ్రామములోనున్న అఖిల
భారతచరఖాసంఘమునకు చెందిన నూలుఉత్పత్తి
సంస్థయందు కొంతకాలమునుండి పనిచేయుచు
గుడివాడతాలూకా అంగలూరు గ్రామములో
స్థాపింపబడిన సంస్థకు మార్పబడితిని. అచ్చట
అంగలూరునకు 3 మైళ్లదూరములో గుడ్లవల్లేరు
లాకువద్ద అపక్వాహారులకు యోగ్యమైన పరిశుభ్ర
మైన శాకాదులు వివిధములగు పండ్లు భోజ
నార్హములైనవి సమృద్ధిగా గాన్నించుట
చూచితిని. అప్పటినుండియు మంచినక్కరకేళి
నారింజ లేక కర్పూరచక్కరకేళి పండ్లను తనవి
దీరా దినుటకు, తగినవెలకెదారుకునని గ్రహించి
అపక్వాహారము ప్రారంభించితిని. అపక్వాహా
రము దినమొదలిడిన తేది మొదలుకొని ఒక మా
సమురోజులు అయ్యేసరికి, నా ఎడమమోచేతిపై
సలుచదరమైన అంగుళ స్వరవెడల్పున బంగాళీ
దుంపపోలికతో బలమైన వ్రణము పెరుగుట
ప్రారంభమైనది. ఆవ్రణము రమారమి ఒక నెల
పెరిగేసరికి చిన్న తాటికాయ ప్రమాణము అయి
నది. చొక్కాతోడుగుటకు చెయ్యిపట్టలేదు.
ఆఫీసుపనియగుటవల్ల ఒక నెలరోజులవరకు టర్పు
కొని శైలవుపెట్టుకుండ జరిపితిని. తరువాత వ్రణము

పెరిగిమరంతయైచెయ్యి నిల్పలేకపోతిని. కూర్చోను
నుంచోను కూడా వీలులేక పరుండవలసి వచ్చి
నది. చేతికింద గుడ్డలు పొత్తిగపెట్టి చేయి
నేలపై పెట్టి రెండు రోజులు పూర్తిగ ఆహారము
మానివేసెదరుంటిని. నాకు ధైర్యము చెడకున్నను
నాన్నేహితులు నుడివినమాటలవల్ల హృదయము
చలించి మరింతబాధ ఎక్కువైనది. అప్పుడు
పది రోజులు శైలవుపెట్టి అంగలూరునుండి శ్రీరా
ఘవేంద్ర గారు స్థాపించిన మూర్తోట (మునుల
తోట) యనుగ్రామమున ప్రకృతి చికిత్సాలయ
మున ప్రవేశించితిని. అచ్చట అనేకమంది
చాలా దూరదేశస్థులు కూడా చికిత్సపొందు
టకు నూతన గృహములు నిర్మించి అందునివ
సించి చికిత్సపొందుచుండిరి. నేనందరి మాదిరి
కటీరము వేసుకొనుటకు అప్రకాశము లేదనియును
నే నొంటరిగాడననియును శ్రీవారు గ్రహించి
నన్నెంతో ఆదరణతో తమ కటీరమునందు నివ
సింప నంగీకరించి నాకు చికిత్సచేయ మొదలిడిరి.
నన్ను భూమిపై పరుండమని పెద్దబక్రెట్టునిండా
బండుబురద శ్రీవారి సోదరులచే తెప్పించి భూమి
పై అరబక్రెట్టుబురద దిబ్బక బెట్టించి దానిపై
నా వ్రణచేతిని బెట్టించి చేతిపై మిగిలిన
అరబక్రెట్టు మట్టినివేసి శ్రీవారు కదలకుండ
పరుండమని చెప్పివారు. ఆ ప్రకారం అందు
రోజులు రోజునకు 5, 6 సార్లు వేయించినారు.
6 వ రోజున రాత్రి 12 గంటలకు వ్రణము
బద్దలై చుట్టుప్రక్కలంతయు అసహ్యకరముగ
రక్తము చీము అనేకరంగులతో కేదెప్పినవమును
మరపించునటుల చండాళముగ గనపించినది.
కాని వెంటనే నాబాధ నివారణయై నేనె ఆస్థల
మును శుభ్రపరచి పుండురసి కడిగివేసి శ్రీవా

రితో తెల్పితిని. శ్రీవారు మరల వొండుమట్టి వేయించిరి. తరువాత కొబ్బరినూనెతో తడిపి దూదితో కట్టుకట్టించిరి. తదుపరి వారంరోజులకు శుభ్రముగ మానిపోయినది. నేనిప్పుడు ఆరోగ్యముగ నున్నాను. ఎటువంటి వ్యాధియైనను అపక్వాహారము భుజించువారికి ప్రాణముగానో కరువుగానో జ్వరముగానో లేక ఏవిధముగానైనను

వ్యాధిబహిష్కారణ జరుగును. ఏజబ్బయిన్నను శ్రీరాఘవేంద్రగారి ప్రకృతి చికిత్సాలయమున నయముజేసికొనుట బహు సులభమైనమార్గము. శ్రీరాఘవేంద్రగారు నా కొనర్చిన నే వ కు నేను వారికి కృతజ్ఞతాపూర్వక వందనములు చేయుచున్నాను.

శాకాహారము ఆయువును పెంచును

కొమరగిరి సాంబశివరావుగారు

జాజిబెర్నార్డుమా అనువారు ఆధునిక ఆంగ్లకవులలో ప్రఖ్యాతిగాంచినవారు. హాస్యరస గ్రంథములను రచించుటయందు నిరుపమానులు. వీరిప్పుడు నుమారు ఎనుబదివత్సరముల వయస్సులో నున్నారు. కాని యువకులకంటె నెక్కువ పటుత్వము, ఉత్సాహముతో నున్నారు. లండను పట్టణములో నడుచునపుడు 15 ఏండ్ల బాలుని వలె గంతులిడుచు ఉల్లాసముతో పోవుచుండును. యువకులందరూతని పటుత్వమును జూచి యాశ్చర్యపోవుచుందురు.

ఒకపత్రికా విలేఖరి యాతనిదర్శించి 'అయ్యా! తమరువృద్ధులైనప్పటికి ఇంతయుత్సాహముతో నేల యుండగల్గుచున్నారు?' అని ప్రశ్నించెను. 'ఆ! నేనప్పుడేవృద్ధుడనైతివా? ఇట్టి మాట లెప్పుడు అనకుము' అని కవీంద్రుడనియెను. 'అయితే ఇంకా ఎంతకాలము జీవించదలచియుంటి' అని విలేఖరి ప్రశ్నించెను.

'కనీసము 150 వత్సరముల వయస్సువచ్చువరకు బ్రాదికెదను' అనెను.

'అయితే తమ యీ దీర్ఘాయుష్కయు, ఉత్సాహముయొక్కయు రహస్యమేమి'యని విలేఖరి ప్రశ్నించెను.

'Avoid Meat, (మాంసాహారమును వరింపుము) Avoid all stimulants, (విదాహితదార్ధముల విడుపుము) Avoid doctors except as personal friends (సామాన్య స్నేహమునకుతక్కు. డాక్టర్ల పొంతబోకుము' అని యాతడు త్తరమిచ్చెను.

ప.వి : అయితే అందరు శాకాహారులు కావలెనని మీ యభిప్రాయమా?

క.వి : అవును. అదియే దీర్ఘాయువుచున్న యాహారము కాని నేను పూర్తిగా శాకాహారిని కాను. పాలు, వెన్న కూడ ఉపయోగింపుచుండును.

మండుల వలన రోగాలు కుదరవు.

అయితే మండులతో నిమిత్తం లేకుండా రోగాలు కుదిరే సలహా మీకు కావాలా?

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.

ఆత్మశక్తి-మానసికశక్తి-శారీరకశక్తి

కంటిజబ్బులు నయమగుట

న్యూయార్కు కష్టము ఆఫీసులో పనివాళ్ళు సాదాంప్తననుంచి వచ్చిన ఒక ప్యాసెంజరు తాలూకు సూట్ కేస్ తెరిచి చూసేసరికి చాలా అద్భుతమనిపించింది.

అవన్నీ కళ్ళజోళ్ళే—పాతవి, కొత్తవి, బంగారు పూత పూసినవి, కొమ్ముఫేములుగలవి, సికిల్ కాడలుగలవి,—ఇట్లా యెన్నిరకాలో ఉన్నాయి. ఆ ప్యాసెంజరు పేరు—ప్రాఫెసర్ జేమ్స్ ఆర్ వీడమ్స్. ఇతడు అబర్డీన్ షైర్ లో జన్మించిన అమెరికను. ఆరునెలల క్రిందటనే ఆతడు సాదాంప్టక్ వెళ్ళినట్లున్నాడు. ఇట్లా ప్రపంచ సంచారం ప్రారంభించి రెండేళ్ళవుతుంది.

ఇతడికథ యేమిటంటారేమో!—చిరకాలం నుంచీ నేతృదృష్టిలో వున్న జబ్బులన్నిటినీ, తన ఆత్మశక్తివల్ల నయంచేస్తున్నాడు. ఎన్నో సంవత్సరాలనుంచీ మోసగుతురుగుతున్న 500 మంది ఇతడి చికిత్సాస్పృభావంవల్ల తమతమ సులోచనాలను విసర్జించేశారు.

ఆరునెలల క్రితం జోడులేందీ ఏపని చెయ్యలేని 300 మందికి యిప్పుడు జోడు అవసరం లేకుండానే ముఖాలుదృష్టి వచ్చేసింది. ఇందుకు గాను వారందరూ ప్రొఫెసర్ వీడమ్సుకు కృతజ్ఞులై యున్నారు.

ఈ 300 మందిలో ఒక ముసలి ఆపె కూడా వున్నది. 93 ఏళ్లది. ఆవిడ గత 50 ఏళ్లనుంచీ జోడు ఉపయోగిస్తూంది. జోడులేకుంటే బ్రతుకే లేదన్నంత దుస్థితిలో వుండేది.

ఈ 300 మంది తాలూకజోళ్ళూ ఏడమ్సు పోగుచేస్తూన్న పాతజోళ్ల గుత్తలాన్ని పెంపు చేశాయి!

తొమ్మిది సంవత్సరాల క్రితం ఏడమ్సుకీ చత్వారం వట్టింది. అప్పటికి ఆతనివయస్సు 63 యేళ్ళు. మంచి శక్తివంతమైన సులోనాలుధరించినప్పటికీ గుణం లేకపోవడం సరేకదా, అంతకంతకి దృష్టి మందగించడం మొదలెట్టింది.

ఈవయస్సులో సామాన్యంగా చత్వారం అందరికీ వచ్చేదేకదా అనుకుంటాం మనం; కాని ఆతడలా అనుకోలేదు.

“జరమ చొరుచుకుని రానియ్యకూడదు, అదే గొప్పతప్పు” అంటాడతడు. నిజంగా ఆవయస్సులో—73 వ ఏట—అంత యావంతో కనపడడం సంతోష పడవలసిన విషయమే! అతని నడత గమనిస్తే 50 వళ్ళకంటే ఎక్కువ ఉండవలసి వస్తుంది!

అయితే, అతడిదృష్టి చాలా అధమస్థితిలో వున్నప్పుడు ఏంచెయ్యడానికీ తోచలేదతడికి. గట్టిగా ఆలోచించాడు.

మానవశక్తిలో 3 భాగాలున్నవని అతని ప్రబోధం. ఆత్మశక్తి, మానసికశక్తి, శారీరకశక్తి. వీటిల్లో ఏది చెడిపోయినా, మూడింటికి కలిపి చికిత్సారహస్యం.

ఇంకా ఏమంటున్నాడో చూడండి :

ఇప్పటివరకూ వైద్యశాస్త్రం శారీరసంబంధమైన చికిత్సమాత్రమే చెబుతున్నది. ఇది అవసరమేకాని, అసంపూర్ణంగా ఉన్నదన్నమాట. కనుక కంటిదృష్టి బాగుచెయ్యడానికి ఈడాక్టర్లు కట్టెకట్టు, ఇచ్చే మందులూ చాలవు.

“కళ్లు మూసుకుని, భ్యానం మొదలెట్టాను—‘నా ఆత్మశక్తివల్ల దృష్టి బాగుపడితీరాలి’ అని

కొంత తడవయినతరువాత కళ్లు తెరిచాను. కొంచెం మెరుగు కనపడింది కాని అరగంటవరకే."

ఇట్లా జపించుతూండడంవల్ల చాలా అభివృద్ధి కనబడ్డది. అయినా, అం చాలినట్టు తోచలేదు.

ఇక మౌనసికంగా గూడా కొంత పనిచెయ్యాలంటూ - "అసలు స్కితోలోజం ఉన్నదన్నసంగతే మరిచిపో, ఎంతకాలంనించి ఉన్నానరే దీనివల్ల కొంత మేలుకలుగుతుందని నమ్మి" అని చెప్పుతున్నాడు.

దీనికిగాను ఒక ఉదాహరణ ఇస్తున్నాడు. ఏడమ్మ తన ఫోటో ఇచ్చి, జాగ్రత్తగా పరిశీలించమంటాడు. అది చూచి తిరిగి అతని కిచ్చివేసిన తరువాత— "నా కఫ్ లింకులలో ఉన్న రకాలు కనిపెట్టావా? కాలరు వంకరగా ఉన్నది. గమనించావా?" అని యిట్లా తన దుస్తులలో ఉన్న చిత్రాలను గురించి ప్రశ్నిస్తాడు.

"ఈ సూక్ష్మాలన్నీ చూడాలి, వదిలేస్తే వీల్లేదు. దృష్టి నిలకడగా వుంచాలి. ఇదే మానసిక చికిత్స" అంటాడు.

తన చికిత్సవల్ల 1929 నించీ ఇతడు జోడు అక్కరలేకుండా, చక్కనిదృష్టి కలిగిఉన్నాడు.

ఈ చికిత్సలో మరొక ముఖ్యసాధన మొకటి ఉన్నది.

కళ్లు మూసుకుని, రోగి సూర్యుడివైపు తిరిగి వీనిమీద పాల పాటు కనురెప్పలమీద కిరణాలు పని

రింప జేసుకోవాలి. ఈ సాధన చిరకాలంనుంచీ తాను అభ్యసించుతున్నట్లా, దీనివల్ల చాలా మేలు కలిగిట్లా ఏడమ్మ చెబుతున్నాడు.

ఈ చికిత్సలో మరొక సాధన నవ్వడం. ఇది ముఖ్యంగా ఇంగ్లీష్, స్కాటిష్, వెల్స్ దేశాల రోగులకు బాగా పనిచేసింది. ఈ ప్రకృతిచికిత్సకు నవ్వు చాలా తోడ్పడుతుంది.

దృష్టి బొత్తిగా చెడిపోయినప్పుడు ఈరకంగా నవ్వాల్సి.

"శరీరం అంతా పూరించేటట్టు శ్వాసబాగా లోపలికి వీల్చి, నవ్వడం మొదలెట్టి, నెమ్మదిగా గాలి విడుస్తూ రావాలి. ఇట్లా మూడుసార్లు చెయ్యాలి."

దీనివల్ల కలిగే రక్తప్రసారంవల్ల అద్భుతమైన శక్తి వస్తుంది.

ఒడిలిపోయి, ముడతలుపడిన స్త్రీల శరీరాలు మామూలుస్థితికి రావడానికి ఒక సాధన చెబుతున్నాడు ఏడమ్మదొర; అది యేమిటంటే:— "నవ్వు" సాధన అయినతరువాత, మళ్లీ ఒకసారి బాగా శ్వాసవీల్చి, బిగబట్టించాలి. అట్లానే రెండుసార్లు నెమ్మదిగా వంగాలి. తిరిగి మామూలు రైటుగా నిలబడాలి."

ఇట్లా చేస్తూన్నప్పుడే కనురెప్పలు లోముతుండాలి. దీనివల్ల అద్భుతమైన ఫలితం గ్యారంటీగా కనబడుతుంది. చర్మం సాఫుదేరుతుంది, కళ్లు కలకదేరి, స్పష్టమైన దృష్టి వస్తుంది.

ఆరోగ్య దర్శము?

గాంధీమహాత్మునిచే అనుభవపూర్వకముగ వాయబడిన ఆరోగ్యశాస్త్రగ్రంథము. ఇందు వాయు, జల, మృత్తికా, ఆహార చికిత్సలున్న వివిధవ్యాధులకు చికిత్సలున్నా తెలుపబడినవి.

అనువాదకులు: డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాచార్యుగారు. ప్రకృతి కార్యాలయప్రస్థ - బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు	అనుభవయోగాభ్యాసము	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
జ్ఞానము	0 12 0	0 8 0	మాన్యనమస్కారములు	1 4 0	1 4 0
శుక్లవస్త్రము	0 12 0	8 0	డిటో పటములు	0 4 0	0 4 0
మలబద్ధకము	0 12 0	8 0		0 2 0	0 2 0

ప్రకృతి వైసుకటి సంపుటములు

వేదాంతము, ఇతరములు	ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
ఋషిజీవనప్రకాశము	ఒక్కొక్కటి	1 8 0	1 2 0
స్త్రీలప్రథమము			
అపర్యసంభజీవనము	ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
మహాయోగము	ఒక్కొక్కటి	చందాదార్లకు	2 8 0
నిర్విచారజీవనము		ఇతరులకు	1 4 0
యుక్తిప్రకాశము	ప్రకృతి 16 సంపుటము	చందాదార్లకు	1 0 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		ఇతరులకు	3 4 0
1 భాగము	17 సంపుటము	చందాదార్లకు	3 0 0
2 భాగము			

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

- Part I Philosophy to Chromopathy and apparatus.
- Part II Sexuality and Sociology.
- Part III Psychology and Mental Healing.
- Part IV Nervous system and Insanity.
- Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance)	Rs. 10
Post-publication price	Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA

34

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ఈ పత్రికను గౌరవక పరిపంచములో మానవుడు ప్రకృతినయనుములను అనుసరించక తాత్కాలిక కష్టముఖముల కానపడి జనుజెంటునే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న కారీరక హానికే వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు, ఆపసరములేకుండా ఆటమూర్తిము, త్రియ, వృష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, నూర్మకీరణములు, జలము, ఉపహాసము, ఫలహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభముగ విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 8-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రాయయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు నూర్మకీరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గృహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు	1 కి వెల 4—8—0.	చందాదారులకు తగ్గింపు ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.
నిండుతోలు ప్లాగిబిత్ బైండు	,, వెల 5—0—0.	

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

కొత్తకూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతనచిత్రిపటము లిందు చేర్చబడి నూతన ఫక్కిన ముద్రింపబడినది. మానేమహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, అసలు వెల రు. 8-0-0.
400 పుటలు. ప్రకృతిచందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

